



# যোগব্যায়াম ও শ্বাসପদ্ধতি

[ সমস্ত নর-নারীর উপযোগী ]

: পরিবেশক :

নাথ ব্রাদার্স : ৯ শ্যামাচরণ দে স্ট্রীট কলিকাতা-৭০০০৭৩

শ্রীশ্রীশ্রী

কে. নাথ ও এস. নাথ  
৭০, মহাত্মা গান্ধী রোড  
কলিকাতা—৭০০০০৯

প্রথম প্রকাশ

শ্রীষ, ১৩৬৬

মুদ্রাকর

অজিত কুমার দত্ত

দত্ত প্রিন্টিং ওয়ার্কস

৫০, সীতারাম ঘোষ স্ট্রীট

কলিকাতা-৭০০০০৯

উৎসর্গ

পিতৃদেব ৩ তারাপদ দাস

১৩৫

পুত্র ৩ অমিত কুমার দাসের

পুণ্য স্মৃতির উদ্দেশ্যে





## সূচীপত্র

১। ভূমিকা	
২। পরিবেশন ও জানা দরকার	১
৩। আলোচনা—১	৫
৪। আলোচনা—২	৯
৫। কর্মের নিবৃত্তি	১৬
৬। Yoga Deep Breathing Resists Cancer.	
প্রাণায়াম ক্যাম্পার প্রতিরোধ করে	২৪
৭। পদ্ধতি—১	২৯
৮। পদ্ধতি—২	৩০
৯। Method of Frog Breathing	৩৩
১০। বিভক্তি প্রাণায়াম ( পদ্ধতি—৩ )	৩৪
১১। প্রাণায়াম	৪০
ষট্‌কর্ম ( ছবি পৃঃ ৩৬৭, ৩৬৮ )	৪০
( ১ ) ধৌতিকর্ম	৪০
( ২ ) বস্তিকর্ম	৪১
( ৩ ) নেতিকর্ম	৪১
( ৪ ) টাটক	৪২
( ৫ ) নৌলিকর্ম	৪২
( ৬ ) কপালভাতি	৪২
( ৭ ) গজকরণী	৪৩
১২। কুম্ভকের প্রকার ভেদ	৪৩
( ১ ) সূর্যভেদ	৪৩
( ২ ) উজ্জায়ী	৪৪
( ৩ ) শীতকারী	৪৪
( ৪ ) শীতলী	৪৫
( ৫ ) ভস্প্রীকা	৪৫
( ৬ ) স্রামরী	৪৬
( ৭ ) মূর্ছা	৪৭
( ৮ ) প্লবিগী	৪৭
১৩। সহজ প্রাণায়াম	৪৮
১৪। স্রমণ প্রাণায়াম	৫২
১৫। পান্চাত্য প্রাণায়াম	৫৩
১৬। পান্চাত্য প্রাণায়াম প্রণালী	৫৩
১৭। প্রাণায়াম সম্বন্ধে কতকগুলি নিয়ম বাহা পালন করা প্রয়োজন	
( ১ ) বিধিনিষেধ ও ( ২ ) বিধিপালন	৫৭

১৮।	যোগাসন নিম্নমবিধি	৫৯
১৯।	যোগাসন তালিকা	৬৫
২০।	ভিটামিন	৬৭
২১।	Yoga Deep Breathing Resist Cancer and cures Dreadful Diseases.	৭১
২২।	Yoga Deep Breathing will take 80 years to make you 60	৭৫
২৩।	Yoga and Yogic Breathing	৭৭
২৪।	Yoga Rebukes Cancer.	৮০
২৫।	যোগ কি ও কাকে বলে ?	৮৪
২৬।	যোগের ব্যাখ্যা কি ?	৮৪
২৭।	যোগ আমাদের কি কি দিতে পারে ?	৮৫
২৮।	যোগ আসনের উৎপত্তি কোথা থেকে ?	৮৬
২৯।	বিবিধ রোগের টুঁকিটাক	৯০
৩০।	বিবিধ রোগের টুঁকিটাক ব্যবস্থা	৯০
	( ১ ) অল্প বয়স হইতে মাথার চুল উঠিয়া যাওয়া	৯১
	( ২ ) অশ্বল রোগের টুঁকিটাক	৯১
	( ৩ ) আমবাত বা এলাজি ( ঘামার্চ বা গা জ্বালাপোড়া করা চুলকানি, গায়ে দাগড়া দাগড়া ফোঁকা পড়া )	৯২
	( ৪ ) আমাশয়—রোগের বিবিধ চিকিৎসা	৯৩
	( ৫ ) আঞ্জুনি রোগের চিকিৎসা	৯৪
	( ৬ ) কোষ্ঠকাঠিন্য রোগের টুঁকিটাক চিকিৎসা	৯৫
	( ৭ ) পদ্রুপের যৌনাস্রের আংশিক অক্ষমতা	৯৬
	( ৮ ) পায়ের গোড়ালীতে ব্যথা	৯৭
	( ৯ ) প্রদর রোগের টুঁকিটাক	৯৮
	( ১০ ) বহুদ্রুপ রোগের টুঁকিটাক খাদ্য ব্যবস্থা	৯৯
	( ১১ ) বাতরোগের টুঁকিটাক	১০০
	( ১২ ) বিচ্ছিন্ন রোগের টুঁকিটাক ব্যবস্থা	১০১
	( ১৩ ) মৃদুখন্ডলের দাগ	১০৩
	( ১৪ ) রসুন চিকিৎসার টুঁকিটাক	১০৪
	( ১৫ ) সর্দি বসিয়া যাওয়া	১০৫
	( ১৬ ) হাঁপানী রোগের টুঁকিটাক	১০৬
৩১।	ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম	
	( ১ ) হাইবার ডিপস্	১০৭
	( ২ ) মিনিবার ডিপস্	১০৮

( ৩ )	চিনিং বার	১০৯
( ৪ )	মুন বেগ	১১০
( ৫ )	বিভারস অবস্থায় মুন বেগে শোওয়া	১১৪
( ৬ )	প্যারালাল বারে প্রসারিত	১১৪
( ৭ )	সিট আপস্	১১৫
( ৮ )	হবিং	১১৬
( ৯ )	ম্যাগ্জে ডন	১১৭
( ১০ )	ওয়াল বার	১১৭
( ১১ )	স্কিপিং	১১৮
( ১২ )	বৈঠক	১১৮
( ১৩ )	স্টিক পি, টি,	১১৯
( ১৪ )	হাণ্ডেস আপস	১২০
( ১৫ )	পদস্ আপস্ ফ্রি	১২১
( ১৬ )	স্ল্যান্ট বার	১২১
৩২।	মুদ্রা প্রকাষভেদ	
( ১ )	অশ্বিনী মুদ্রা	১২৩
( ২ )	উজ্জয়ণ বম্ধ মুদ্রা	১২৪
( ৩ )	বিপলীত করণী মুদ্রা	১২৪
( ৪ )	মহাবম্ধ মুদ্রা	১২৫
( ৫ )	মূল বম্ধ মুদ্রা	১২৬
( ৬ )	মূল বম্ধ মুদ্রা প্রযোগবিধি	১২৭
( ৭ )	মহাবেধ মুদ্রা	১২৮
( ৮ )	পিতৃগ্রন্থি (Testes)	১২৮
( ৯ )	কামগ্রন্থি (Prostrate gland)	১২৮
( ১০ )	মাতৃগ্রন্থি (ovary)	১২৮
( ১১ )	মদন গ্রন্থি (Cowpers gland)	১২৮
( ১২ )	রতি গ্রন্থি (Bartholin's gland)	১২৮
( ১৩ )	মিথুন গ্রন্থি (Skenes gland)	১২৮
৩৩।	শক্তিচালনী মুদ্রা	১২৯
৩৪।	সূর্যপ্রণাম বা সূর্য নমস্কার	১২৯
	সূর্যপ্রণামের আধ্যাত্মিক তাৎপর্য	১৩০
( ১ )	শারীরিক প্রক্রিয়া	১৩২
( ২ )	স্বাসপদ্ধতি	১৩২
( ৩ )	মস্ত	১৩২

( ৪ )	চেতনতা	১৩২
( ৫ )	কাঠিন্যতা দূরীকরণ	১৩২
৩৫।	সূর্যপ্রণাম করার পদ্ধতি	১৩৪
( a )	সূর্যপ্রণামের পরিকল্পনা	১৩৬
( b )	সাবধানতা অবলম্বন	১৩৬
৩৬।	সূর্যপ্রণামের উপকারিতা	১৩৮
( ১ )	Circulatory System	১৩৮
( ২ )	Respiratory system	১৩৯
( ৩ )	Endocrine system	১৩৯
( ৪ )	Digestive system	১৪০
( ৫ )	Eliminative system	১৪০
৩৭।	Nervous system	১৪০
৩৮।	Muscles & Skeleton system	১৪১
৩৯।	দেহতত্ত্বের প্রাথমিক জ্ঞান ( Fundamental anatomy )	১৪২
( ক )	কোষ ও টিস্যু	১৪৪
( খ )	কোষের কাজ কি কি ?	১৪৪
৪০।	মানবদেহের বিভিন্ন পরিচয়	১৪৭
৪১।	দেহের বিভিন্ন পেশী বা Muscles	১৪৮
( ক )	মানব দেহের বিভিন্ন অংশের পেশীগড়ালি	১৪৯
( খ )	পেটের পেশীগড়ালি	১৫০
( গ )	পায়ের ও পাছার পেশীগড়ালি	১৫১
( ঘ )	উরুদেশের পেশীগড়ালি	১৫১
( ঙ )	পায়ের পেশী	১৫২
৪২।	মানবদেহের রক্ত সঞ্চালন পদ্ধতি	১৫২
৪৩।	হৃদপিণ্ড (Heart)	১৫২
৪৪।	রক্তের গঠন	১৫৩
৪৫।	রক্ত কি কি পদার্থ দ্বারা তৈয়ারী	১৫৩
( ক )	লোহিত কণিকা	১৫৪
( খ )	রক্তের কাজ কি ?	১৫৫
৪৬।	মানবদেহের অস্থি ( Osteology )	১৫৫
৪৭।	মাথার ঝুলি	১৫৬
৪৮।	বুকের হাড়	১৫৬
৪৯।	মেরুদণ্ড এবং Pelvis-এর হাড়গড়ালি	১৫৭
৫০।	হাতের বিভিন্ন প্রকারের হাড়	১৫৮
৫১।	বিভিন্ন প্রকারের পায়ের হাড়	১৫৮

৫২। মালাই চাকি ( Patella )	১৫৯
৫৩। শ্বাস গ্রহণ যন্ত্রাদি	১৬০
৫৪। শ্বাস প্রশ্বাস যন্ত্রাদি	১৬১
( ক ) শ্বাস নালী বা Trachea	১৬১
( খ ) ফুসফুস বা Lungs	১৬২
রোগ নিরাময়ের যোগাসন ও প্রাণায়াম	
( ১ ) টেনিসল	১৬৩
( ২ ) অজর্ণী	১৬৪
( ৩ ) আমাশয়	১৬৬
( ৪ ) ইন্‌ফ্লুয়েন্স	১৬৭
( ৫ ) বহুদন্ত	১৬৯
( ৬ ) জ্বলতা	১৭১
( ৭ ) অস্ত্ররোগ	১৭৩
( ৮ ) হাঁপানি বা শ্বাস রোগ	১৭৫
( ৯ ) বৃহদন্ত প্রদাহ ( Colitis )	১৭১
( ১০ ) অন্তর্বৃক্ষ রোগ	১৮১
( ১১ ) উপজ্ব ( Appendicitis )	১৮৩
( ১২ ) মৃগীরোগ	১৮৫
( ১৩ ) অশ্রু রোগ	১৮৭
( ১৪ ) প্রোস্টেট এনলার্জমেন্ট ( Prostrate Enlargement )	১৮৮
( ১৫ ) প্লুরিসি ( Pleurisy )	১৯০
( ১৬ ) বীৰ্যপাত বা স্বল্পদোষ রোগ	১৯২
( ১৭ ) স্নায়ু, দৌৰ্বল্য বা ( Nervous Debility )	১৯৪
( ১৮ ) মেরুদণ্ডের ব্যাধি	১৯৫
( ১৯ ) কাশি	১৯৯
( ২০ ) পাকস্থলির ক্ষত ( Gastric Ulcer )	২০১
( ২১ ) ঋতুরোগ	২০৩
( ২২ ) প্রমেহ ( গণোরিয়া )	২০৬
( ২৩ ) অধোশ্রমাদ রোগ ( Mental Depression )	২০৮
( ২৪ ) কোষ্ঠবদ্ধতা রোগ ( Constipation )	২১০
( ২৫ ) হিষ্টিরিয়া বা মূর্ছারোগ	২১৩
( ২৬ ) খাতু-দৌৰ্বল্য ( পুরুষের ), প্রদর ( মেয়েদের )	২১৫
( ২৭ ) যৌনাস্রের আংশিকে অক্ষমতা বা অক্ষমতা রোগ	২১৭
( ২৮ ) একাশরা বা হাইড্রোসিসল	২২০

( ২৯ ) মাথাধরা শিবোরোগ	২২২
( ৩০ ) এলাজি' রোগ	২২৪
( ৩১ ) জনাডিস্ ( Jaundice ) বা ( কামলা রোগ )	২২৬
( ৩২ ) কন্দারী থ্রম্বসিস্ বা ( হৃদরোগ )	২২৯
( ৩৩ ) বাতরোগ—গিটেবাত-গ্রন্থিবাত	২৩১
( ৩৪ ) নাসা বা নাসিকার রক্তস্রাব রোগ	২৩৪
( ৩৫ ) মূত্র পাথুরী	২৩৫
( ৩৬ ) Mental Depression রোগ	২৩৬
( ৩৭ ) কুশতা রোগ	২৩৮
( ৩৮ ) সর্দি' রোগ	২৪১
( ৩৯ ) রক্তচাপবৃদ্ধি হেতু রোগ	২৪৩
( ৪০ ) জরায়ব স্থানচ্যুতি	২৪৫
( ৪১ ) বম্ব্যাস রোগ	২৪৭
( ৪২ ) ব্রাঙ্কাইটিস	২৪৯
( ৪৩ ) বর্ধিবতা রোগ	২৫১
( ৪৪ ) দন্ত রোগ ( বিবিধ প্রকার )	২৫২
( ৪৫ ) চোখের রোগ	২৫৪
( ৪৬ ) রক্তহীনতা রোগ	২৫৬
( ৪৭ ) ভগন্দর ( Fistula )	২৫৮
( ৪৮ ) ব্রণ বা দন্ট ব্রণ ( বয়স ফোঁড়া )	২৬০
( ৪৯ ) মেরুদণ্ডের হাড় সরিয়া যাওয়া	২৬২
( ৫০ ) Non Functioning পিত্তকোষ ( Gall Bladder )	২৬৩

### আসন পদ্ধতি

( ৫১ ) ভূজঙ্গাসন	২৬৪
( ৫২ ) শলভাসন	২৬৭
( ৫৩ ) নৌকাসন	২৬৯
( ৫৪ ) শীর্ষাসন	২৭০
( ৫৫ ) বজ্রাসন	২৭৪
( ৫৬ ) ময়ূরাসন	২৭৬
( ৫৭ ) পদ্মাসন	২৭৯
( ৫৮ ) সিংধাসন	২৮০
( ৫৯ ) মূকাসন অথবা গম্ভাসন	২৮০
( ৬০ ) যোগমূদ্রা	২৮১
( ৬১ ) বৃদ্ধপদ্মাসন যোগমূদ্রা	২৮১
( ৬২ ) ধনুর্নাসন	২৮১

( ৬০ )	কুঙ্কটাসন	২২৮
( ৬৪ )	অৰ্ঘ্যচক্রাসন	২৮০
( ৬৫ )	অৰ্ঘ্যচন্দ্রাসন	২৮৪
( ৬৬ )	অৰ্ঘ্যমৎস্যেন্দ্রাসন	২ ৫
( ৬৭ )	অৰ্ঘ্যকুর্মাসন	২৮৬
( ৬৮ )	অঙ্গুষ্ঠাসন	২৮৬
( ৬৯ )	আকর্ণধনুৱাসন	২৮৭
( ৭০ )	উৎকটাসন	২৮৮
( ৭১ )	উৰ্দ্ধিতপদাসন	২৮৯
( ৭২ )	উষ্ট্রাসন	২৯০
( ৭৩ )	উষ্ণমুখী পশ্চিমোত্তানাসন	২৯১
( ৭৪ )	লিকার আসন	২২
( ৭৫ )	একপদ শিরাসন	২৯৩
( ৭৬ )	গুহ্যরাসন	২৯৪
( ৭৭ )	কর্ণ পিঠাসন	২৯৪
( ৭৮ )	গোমুখাসন	২৯৫
( ৭৯ )	গভাসন	২৯৬
( ৮০ )	জানুশিরাসন	২৯৬
( ৮১ )	ত্রিকোণাসন	২৯৭
( ৮২ )	তিৰ্ঘক সৰ্বাঙ্গাসন	২৯৮
( ৮৩ )	তোলাঙ্গুলাসন	২৯৮
( ৮৪ )	তীতিভাসন	২৯৯
( ৮৫ )	দণ্ডাঘমান জানুশিরাসন	৩০০
( ৮৬ )	দ্বিপদ শিরাসন	৩০০
( ৮৭ )	পূৰ্ণধনুৱাসন	৩০০
( ৮৮ )	পবনমুত্তাসন	৩০০
( ৮৯ )	পশ্চিমোত্তানাসন	৩০১
( ৯০ )	পদহস্তাসন	৩০২
( ৯১ )	পৰ্বতাসন	৩০৩
( ৯২ )	ব্যাস্তাসন ও বৃশ্চিকাসন	৩০৩
( ৯৩ )	বকাসন	৩০৫
( ৯৪ )	বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন	৩০৬
( ৯৫ )	ভদ্রাসন	৩০৬
( ৯৬ )	মণ্ডু কাসন	৩০৭
( ৯৭ )	মকরাসন	৩০৮



( ৯৮ )	যোগাসন	৩০৮
( ৯৯ )	বন্ধহাসন বা হাসন	৩০৯
( ১০০ )	শশঙ্কাসন	৩১১
( ১০১ )	সর্বাঙ্গাসন	৩১১
( ১০২ )	সুপ্ত বজ্রাসন	৩১৩
( ১০৩ )	সেতু বন্ধনাসন	৩১৩
( ১০৪ )	সিংহাসন	৩১৪
( ১০৫ )	মৎস্যাসন	৩১৫
( ১০৬ )	হস্তিকাসন	৩১৬
( ১০৭ )	সমাসন	৩১৭
( ১০৮ )	সিন্ধাসন	৩১৮
( ১০৯ )	শবাসন	৩১৯
( ১১০ )	পদার্থ ভূজাসন	৩২২
( ১১১ )	একহস্ত ময়ূরাসন	৩২২
( ১১২ )	একপাদ প্রসারিত অর্ধচন্দ্রাসন	৩২৩
( ১১৩ )	উর্ধ্বপদ্মাসন	৩২৩
( ১১৪ )	উর্ধ্বত হস্তভূজাসন	৩২৪
( ১১৫ )	যোগনিদ্রাসন	৩২৪
( ১১৬ )	বন্ধ সর্বাঙ্গাসন	৩২৫
( ১১৭ )	একপাদ চক্রাসন	৩২৫
( ১১৮ )	বন্ধশল্যাসন	৩২৬
( ১১৯ )	একপাদ ধনুর্দ্রাসন	৩২৬
( ১২০ )	কাকাসন	৩২৬
( ১২১ )	উপাধানাসন	৩২
( ১২২ )	কুম্বাসন	৩২৭
( ১২৩ )	গরুড়াসন	৩২৮
( ১২৪ )	অর্ধবন্ধ পদ্মাসন	৩২৮
( ১২৫ )	চতুষ্কোণাসন	৩২৯
( ১২৬ )	গোখিলাসন	৩২৯
( ১২৭ )	সঙ্কটাসন	৩৩০
( ১২৮ )	যোনি আসন	৩৩০
( ১২৯ )	ভেকাসন	৩৩১
( ১৩০ )	গ্রিভুজাসন	৩৩১
( ১৩১ )	উর্ধ্বত পশ্চিমোত্তানাসন	৩৩২
( ১৩২ )	একপাদাসন	৩৩২
৫৫।	শিয়ারুৎসু ( SHIATSU )	৩৩৩

ଐନ୍ଦ୍ରୀୟ ଶକ୍ତି

କୃତ୍ତିମ୍ୟ

ଆଂଶ

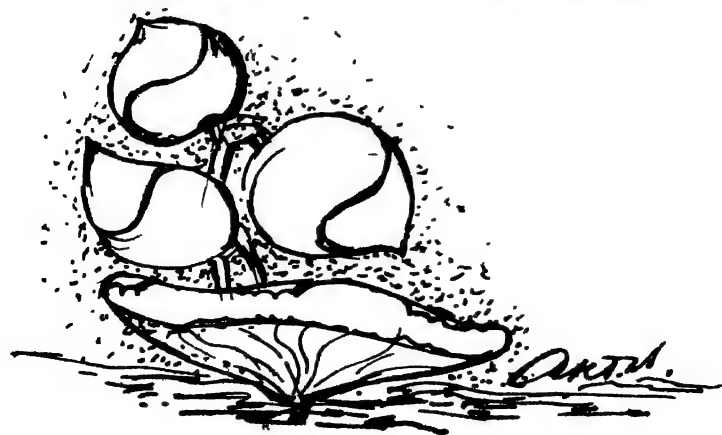
BOUNDARY

CONDITION

OF SOME

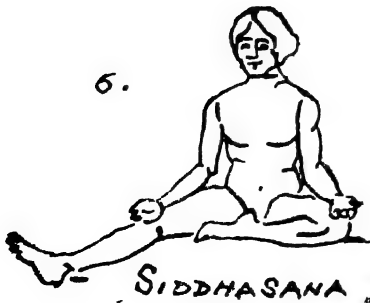
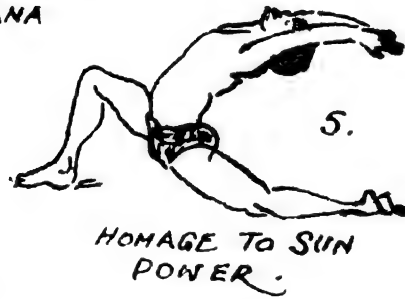
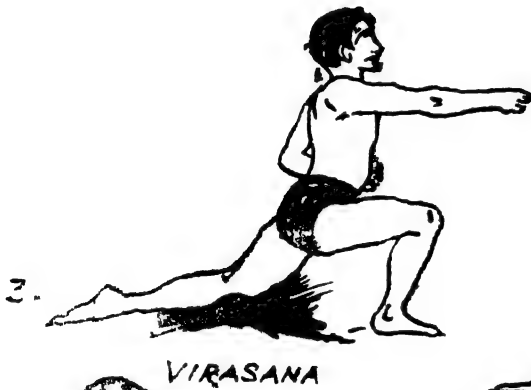
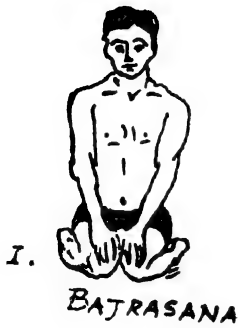
YOGA

POSES





(i)





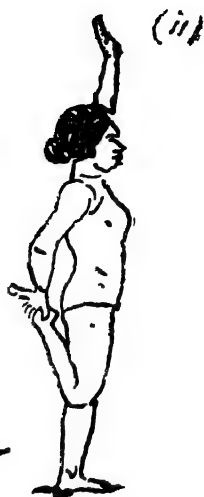
8

SAMASTHITI  
POSTURE  
(UPRIGHT)



9

TREE POSE  
VRKSHASANA



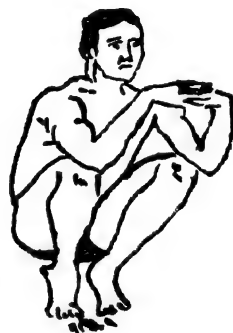
(ii)

10



11

KNEE SQUEEZE



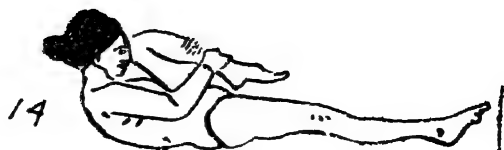
12

UTKATASANA  
(VARIATION.)



13

GOMUKHASANA  
(VARIATION)



14

PAVANAMUKTASANA  
(VARIATION)

15



UTTHITA HASTA  
YOGA MUDRA.  
(VARIATION)

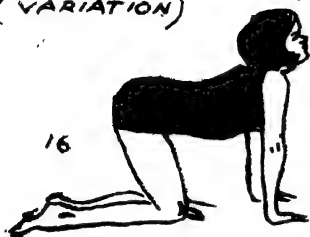
(iii)



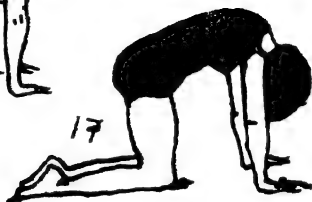
18

TIP TOE: PADANGUSTHASANA

16



CAT'S  
POSE



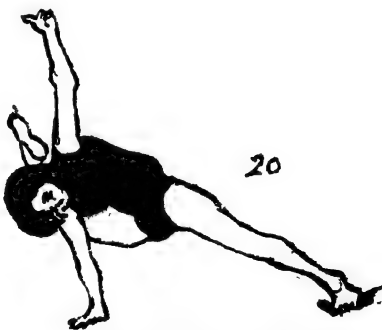
17

19.



EKA PADA HASTASANA.

20



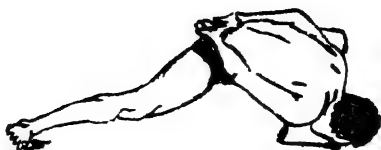
KRISHNASANA.

30



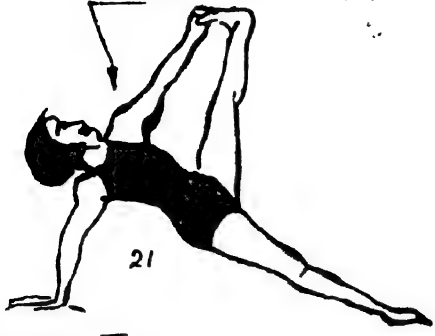
PADA HASTASANA.

31



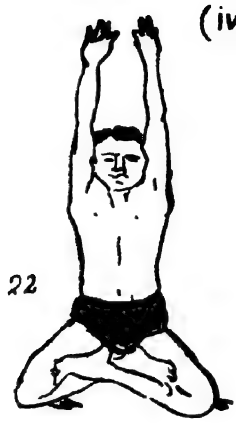
SIRSANGUSTHASANA  
(DEEP LUNG)

UTTHITA  
PADANGUSTHASANA



21

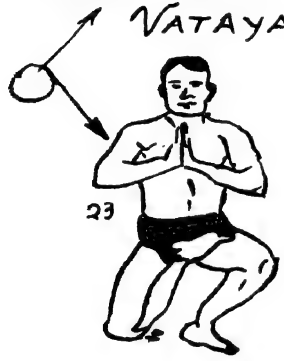
(iv)



22

DARVATASANA..

HORSE FACE:  
VATAYANASANA



23



24

KUKKUTASAN



25

VRSCHIKASANA



26

KAKASANA



27

HALASANA.



PARSVAKAKASANA.  
28



29

SARBANGASANA.

(V)

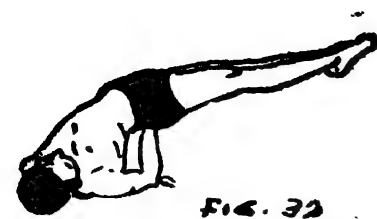


FIG. 32

PARSVA  
SARBANGASANA

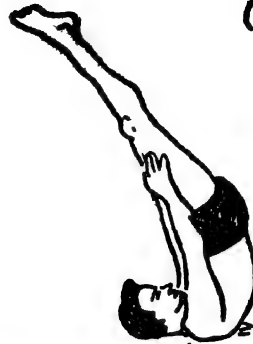


FIG. 33.

SARBANGASANA (NIRALAMBA)

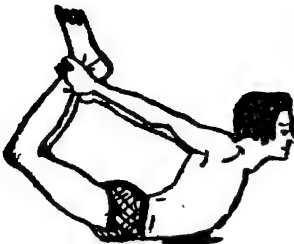


FIG 34

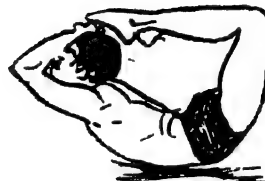


FIG 35



FIG 36.



FIG 37.



FIG 38.

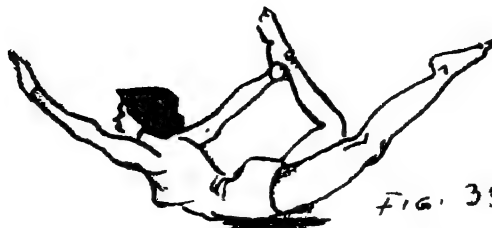


FIG. 39

FIG. 34 ~ 39 - DHANURASANAS-  
VARIATIONS



(vi)



FIG. 40.

VARIATION: KAKASAN  
- VAKRASANA (PARAV)



SAHJ- BHUJASANA  
FIG. 41.



VARIATION: BADDHA-  
KAKASAN  
- VAKRASANA.  
FIG. 42.



FIG. 43.

THUNDERBOLT - SUPA-  
POSTURE: BATRASANA  
(VARIATION)



HEAD STAND  
FIG. 44.



FIG. 45.

VATROLI MUDRA.

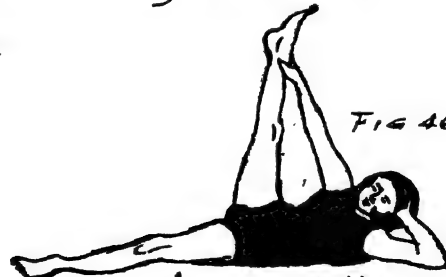


FIG. 46.

ANANTASANA.



FIG. 47.

TWISTED SIRASANA  
(PARAV)

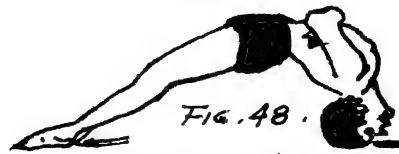


FIG. 48.

SETUBANDHASANA.



PURNA SALAVASANA.  
FIG. 49



(vii)

FIG 50.

TARE POSE :  
VRKSASANA.



ARDHA SALAVASANA.  
FIG- 51



FIG. 52.

SETU BANDHASANA.



FIG 53

BADDHA HASTA SIRSASANA.



SETU BANDHASANA,  
FIG. 54.



FIG. 55.

SETU BANDHASANA.

(viii)



FIG. 56  
TREE POSE  
VRKSHASANA



GARUDASANA  
FIG. 57

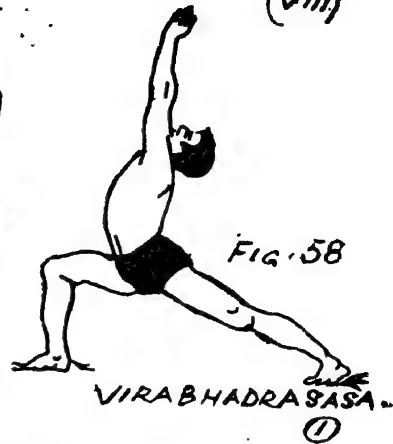


FIG. 58

VIRABHADRASANA. ①



FIG. 59

SIDDHASANA



FIG. 60

VIRABHADRASANA. ②

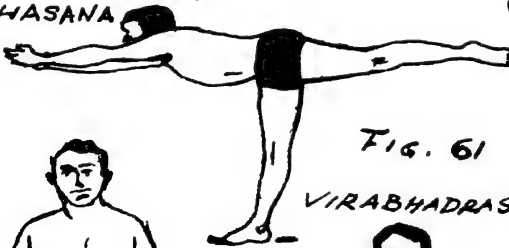


FIG. 61

VIRABHADRASANA ③



GUPTASANA.  
FIG. 62.



SWASTIKASANA  
FIG - 63.

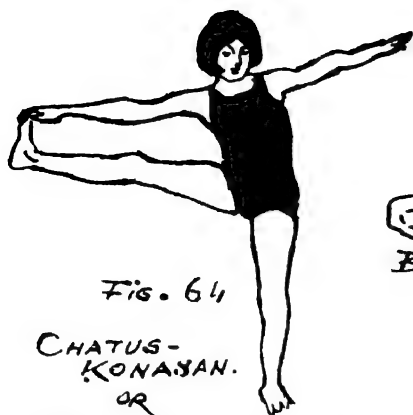


FIG. 64

CHATUS-  
KONAYAN.  
OR  
HASTA PADANGUSTHASANA.



(IX)

FIG. 65

BHADRASAN  
(VARIATION)



SAKTHI CHALINI  
OR  
MULABANDHASANA.  
FIG. 66



NABHIPEDASAN OR  
KANDASANA  
FIG. 67



FIG. 68

VIRASAN



FIG. 69

DANGEROUS POSTURE!  
SAMKRATASANA.



KURMASANA.  
FIG. 70



YOGADANDASANA.  
FIG-71 ●



KURNASAN  
(VARIATION)  
FIG-72



FIG-73

PARIGHASANA.

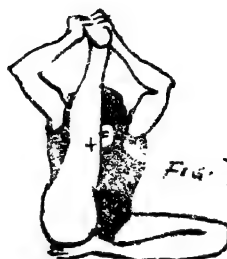
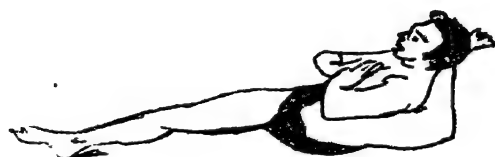


FIG-74

HERON:  
KROUNCHASANA.



UPADHYAY OR  
SAYANA EKAPADA SIRASAN.  
FIG-75



AD-KARNA  
DHANURASAN  
VARIATION  
FIG-77



AD-KARNA DHANURASAN  
VARIATION  
FIG-76



OMKARASANA

FIG-78

Fig. 79



ANJANEYASANA  
HANUMASANA (हनुमान)

Fig. 80



SAMA-KONASANA (समकोन)



GARBHASANA

Fig. 81



SUPTA PADANGUSTHASANA

Fig. 82



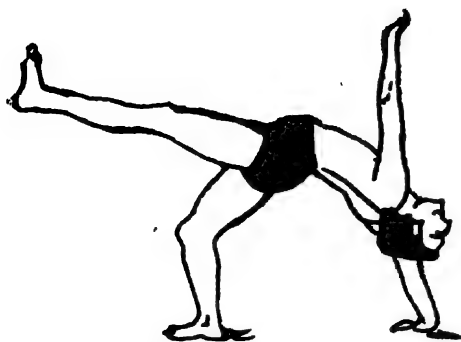
SUPTA JANU SIRASAN  
Fig. 83.



KAPOTHASANA.  
(PIGEON POSE) FIG-84



ANKLE TWIST  
KHANDA DEEPA ASANA.  
FIG-85



EKA-PADA CHAKRASANA .  
FIG- 86



URDHA-MUKHI  
PASCHIMOTTASANA  
FIG- 87



HALASANA  
(VARIATION)

FIG- 88



HALASANA  
(VARIATION)

FIG- 89.



FIG- 90

KATIKASANA OR  
PURVOTTASANA



FIG- 91

HALF BOAT POSE  
ARDHA-NAVASANA





# যোগব্যায়াম ও শ্বাসপদ্ধতি

## পরিবেশন ও জানা দরকার

যোগ ও ব্যায়াম, যেমন দেহ ও মন, এরা পরস্পরের পরিপূরক এবং সমষ্টিগতভাবে এরা সব এক সঙ্গে চলে। মানুষের জীবন—যোগ, ব্যায়াম, দেহ ও মন এ যেন গারটে অধ্যায়। এরা সম্পূর্ণভাবে একে অন্যের উপর নির্ভরশীল এক চলমান জীবন। সত্যনা আমার গুরুদেব বলতেন—A used key is always bright. যোগ ব্যায়াম, দেহ ও মন এ যেন একটা জীবন চাবি। ঘসো, মাজো, চকচকে রাখো। তুবা নিস্তার নেই। এই আলোচনা ৫ বছরের শিশু থেকে ৮০ বছরের সব নরনারীর জীবন-পথ বলে দেবে, সুস্থ দেহ ও সুস্থ মনের মণিকোঠায় নিয়ে যাবে—যা আমি আমার জীবন দিয়ে প্রমাণ করতে চাইছি ও চলছি। কারণ, আমি শুধু এটুকু বলতে চাই যে, আমাদের পূর্বপুরুষ ঋষিদের আবিষ্কৃত এই যোগবিজ্ঞান সমগ্র বিশ্বের এক বস্মের বস্তু এবং সমগ্র মানব সমাজের এক অমূল্য সম্পদ। মানুষের দেহ ও মন প্রকৃতির নিয়মে এক অশুভ তাগিদের বশীভূত—যে বাল্যে, কৈশোরে এবং যৌবনে এক দ্বার চঞ্চলতায় ছুটে চলে এবং এর স্বাভাবিক গতি আমাদের দেশের মানুষের জীবনে ২৫ বৎসর বয়স পর্যন্ত বজায় থাকে, যা আমরা স্পষ্টতই উপলব্ধি করি। তখন পর্যন্ত মর্থাৎ এই ৩৫ বৎসর বয়স পর্যন্ত সাধারণতঃ আমরা ব্যায়াম করি, খেলাধুলা করি, ছাটার নেশায় ছুটে চলি, তারপর আসে ভাঁটা। ভাবি বয়স তো হল আর কত। এই ভাবনাই আমাদের জীবনপথে এক মারাত্মক ভুল ও dangerous set back, ঠিক যে সময় আমাদের সমগ্রভাবে systematic exercise দরকার, তখনই আমরা ঘুম করে দিই ছেড়ে। ৩৫ থেকে ৫০ মানুষের জীবনে বিশেষত ভারতের নর-নারীর জীবনে সবচেয়ে কঠিন সময়।

আমার অভিজ্ঞতায় জীবনের এই spanটুকুতে systematic exercise-এর সবচেয়ে বেশী প্রয়োজন। সে যে কোন ভাবে হতে পারে, যেমন—যোগাসন, শ্বাসব্যায়াম, Deep Breathing বা দীর্ঘশ্বাস পদ্ধতি, সীতার, stray hop walking, and running, Belly bending—twist or dance, horse riding, rowing, বা সাধারণ খেলাধুলা—যেমন Badminton, Tennis, Table Tennis, এবং লবোপরি isometric, ও static exercises. আমি আমার অগণিত বন্ধু বান্ধবদের আজ এই সামান্য ও ক্ষুদ্র প্রবন্ধের মাধ্যমে শুধু এইটুকুই বলতে চাই।

ঐচ্ছিক আবিষ্কারে, বিজ্ঞানের দাপটে এবং চিকিৎসা পদ্ধতির দাপটে আমরা প্রাকৃতিক চিকিৎসাকে চিরন্তনে বিসর্জন দিয়েছি। অসুস্থ হলেই যারা ওষুধের

শরণাপন্ন হই, রোগ তাদের কিছুতেই ছাড়ে না এবং ছাড়তে পারে না। এক অসুস্থ ভাল হতে না হতেই আর এক অসুস্থে আক্রান্ত হয়ে পড়ার সম্ভাবনা থাকে প্রচুর।

যোগ আগে, পরে ব্যায়াম, দুটির সমন্বিত ব্যায়ামকে বলে যোগব্যায়াম। সহজ যৌগিক আসনের জন্য কিছুটা দীক্ষার প্রয়োজন। কোন গুরুদ্বারা কাছে দীক্ষান্তে এ ব্যায়ামের আরম্ভ হওয়া উচিত। আজ যারা ৩০ বৎসর বয়স পার হয়েছেন, তাঁদের শ্রদ্ধা এটুকু বলতে চাই—They must have to undertake for the rest span of their life the system and culture of Asanas and yoga-vayam, Deep Breathing. এই যোগ ব্যায়াম আপনাকে কি কি বিষয়ে সাহায্য করবে :

১। চুলের অকাল পুরুতা রোধ করবে।

২। শরীরের অস্বাভাবিক মেধ বৃদ্ধি হতে দেবে না।

৩। আমাশয়, কোষ্ঠবদ্ধতা, হার্নিয়া, পাকস্থলীর ক্ষত ও অশ্রুক্ষত (যাকে বলে Gastric ulcer ও Duodenal ulcer) এই সব ব্যাধি থেকে মুক্ত রাখবে।

৪। আর সব চাইতে বড় কথা যা আজ ঘরে ঘরে রক্তচাপ বৃদ্ধি (Blood pressure) তা কখনই হতে দেবে না। এ আমি হলপ করে বলতে পারি। কিন্তু বললে কি হবে, চাই মন—মনঃসংযোগ। বলবানের মন, ও সেই মনঃসংযোগ। কার্লস এটা আমাদের মনে রাখতেই হবে,—It is the mind and in its own place; can make Heaven of Hell and Hell of Heaven.” দৃঢ় করে একটা injection নিয়ে নিলাম, এ সে পদ্ধতি নয়, মনকে ঠিক করতেই হবে আগে।

এখন Deep Breathing বা দীর্ঘ-শ্বাস গ্রহণ ও শ্বাস ত্যাগের সম্বন্ধে ও যোগ ব্যায়াম সম্বন্ধে কিছু বলব।

প্রথমতঃ, “Deep Breathing”-এর প্রক্রিয়া মানব জীবনে এক অমূল্য আশীর্বাদস্বরূপ, প্রত্যেক মানুষের natural deep breathing করা অবশ্য বিষয়ে। আমরা যখন সাতার কাটি, ঘোড়াই বা ভাড়াভাড়ি হাঁটি, তখন আমাদের দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস চলে, একে forced breathing বলা যেতে পারে। শরীর তখন প্রচুর oxygen চায়। শরীর যখন স্বাভাবিক ভাবেও ক্লান্ত হ’লে থাকে তখনও আমরা দীর্ঘ “হাই” তুলি এবং এর মাধ্যমেও আমরা প্রচুর oxygen গ্রহণ করি। এ হচ্ছে “want of oxygen” অর্থাৎ “oxygen” আরও দরকার। আমাদের স্বাধীনতা এর গতিবিধি লক্ষ্য করে এই বিষয়ে প্রচুর research করেছেন এবং কালক্রমে “প্রাণায়াম” পদ্ধতির সৃষ্টি হয়েছে। প্রাণায়ামের প্রধান তিনটে রূপ বায়ু গ্রহণ, অর্থাৎ পূরক বা আকর্ষণ; তারপর বায়ু রোধ অর্থাৎ কুঞ্চক; এরপর বায়ু ত্যাগ, অর্থাৎ রেচক। এই প্রাণায়ামের প্রচুর জটিল পদ্ধতি আছে ও বিধানও আছে যা এখানে আমার আলোচ্য বিষয় নয়। আমি শ্রদ্ধা এখন Natural deep breathing সম্বন্ধে কিছু বলব। যা আমাদের মস্ত সাধারণ মানুষের জন্য অতি প্রয়োজনীয়।

ধীরে ধীরে অনেকক্ষণ ধরে শ্বাস আকর্ষণ ও সঙ্গ্রে সঙ্গ্রেই তাকে আবার ধীরে ধীরে ছেড়ে দেওয়ারকেই deep breathing বলে। একবার শ্বাস গ্রহণ ও শ্বাস ত্যাগ মোটামুটি ২৫ থেকে ৩০ সেকেন্ড সময় লাগে। এবং এরূপ একবারের পদ্ধতি ১৫ থেকে ২০ বার করা দরকার। একে একটা “Set” বলা যেতে পারে। আর সবচেয়ে মজা হচ্ছে কি, যে কোন সময় এই deep breathing exercise করা যায়। দিনে ও রাত্রে যখন ইচ্ছা একবার, দু'বার তিনবার একটা করে “Set” এই ব্যায়াম ধারণাতীত উপকারী। বহুভাবে বা অবস্থানে এই ব্যায়াম করা যায়। যেমন হাঁটা অবস্থান, শোয়া অবস্থান বা বসা অবস্থান। আবার সাধারণ খেলাধুলার শেষে কিংবা ব্যায়ামের শেষে যেমন deep breathing with belly bending, front lean belly bending side lean ইত্যাদি। Breathing যখনই করবেন—শরীর সম্পূর্ণভাবে relaxed অবস্থায়। শরীর ম্যাজ ম্যাজ করছে deep breathing করুন, মাথা ধরেছে, সর্পি হয়েছ, অসম্ভব ক্লান্তি বোধ করছেন, অকারণে ঘুম ঘুম পাচ্ছে, লিখতে পড়তে শরীরে মনে অসম্ভব আবেশ এসেছে—deep breathing করুন। হয়ত কারণে অকারণে হাত পা থর থর করে কাঁপছে, deep breathing করুন। সঙ্গ্রে সঙ্গ্রে ফল পাবেন। এবং নিয়মিতভাবে অভ্যাস থাকলে আপনাকে এক অমূল্য সম্পদের অধিকারী করবে। তবে শিক্ষারও প্রয়োজন আছে। কারণ মন ও শরীরের যোগ-সংযোগ। যাকে বলে মনঃসংযোগ, Concentration বৃদ্ধি পায়। পদ্ধতি ঠিক ঠিক হয়।

এবার কোন আসনে, কোন অঙ্গের স্নায়ু পেণীর কাজ হয়, সে সম্পর্কে দু'চার কথা বলে আমার এ প্রসঙ্গ শেষ করব। কারণ আমার এই নামান্য আলোচনার শৃঙ্খলায় অবতারণা, এর বিশালতায় চায় গুরুদীক্ষা।

আমাদের শরীরের পতন ঘটেতে থাকে নিম্নাঙ্গ থেকে। বয়স যতই হতে থাকে unstability আসে প্রথমে পা থেকে। শরীরের চর্বি বা ভাঙন সব শেষে আসে “হাতে”। সেজন্য পা না চললেও হাতে লাঠি থাকলে হাঁটা যায়। এবং প্রকৃতির নিয়মে তাই চলতে হয়।

নিম্নাঙ্গের আসন—বজ্রাসন বা বজ্রাসন deep breathing, শলভাসন, পদহস্তাসন, গোমুখাসন, জানুশিরাসন ইত্যাদি।

উদ্বের আসন—পবনমুখাসন, হল্লাসন, নৌকাসন, অশ্বকুর্মাসন, পদহস্তাসন ইত্যাদি।

উর্ধ্বাংশের আসন—ভুজঙ্গাসন, ধনুর্ভাসন, চক্রাসন, সর্বাঙ্গাসন, শীর্ষাসন ইত্যাদি।

মেরুদণ্ড নমনীয়কারী আসন—পশ্চিমোত্তানাসন, হল্লাসন, ভুজঙ্গাসন, শশঙ্গাসন শলভাসন ইত্যাদি।

এদের প্রক্রিয়া, পদ্ধতি, এবসাথে বলা সম্ভব নয়। আমি শ্রদ্ধা সকলকে একটু introductory alarm দিতে চাইছি। যাদের বয়স অন্তত ৩০ বছর পার হয়ে গেছে।

এই প্রসঙ্গে বিদেশী ডাক্তারদের দৃষ্টি একটি কথা বলে আমার এই আলোচনা শেষ করব।

DR. OERLEL :

He who loves his health will avoid the drug doctors and make this his capital principal

DR J. N. HURLY :

“Indian State Board of Health—

“There is not a single medicine in this world that does not carry harm in its molecules”

সুতরাং ওষুধ, ইনজেকসন, টাকা, শ্রদ্ধা এই সবের ওপর নির্ভর না করে রোগপ্রতিরোধের ও স্বাস্থ্যোন্নতির যে শাস্ত্র আমাদের দেশে আছে তার শিক্ষাগ্রহণ করা উচিত। তবেই দেশের ও মানব সমাজের মঙ্গল, আহায়ে বিহারে উচ্ছ্বল না হয়ে এবং সস্তায় পুষ্টিকর খাদ্য সংগ্রহ ও গ্রহণ করুন। তবেই স্বাস্থ্যোন্নতি সম্ভবপর। আর সেই সাথে —

আয়ুর্বেদ শাস্ত্র কারদের মতে যদি—

“দিনান্তে চ পিবেৎ দধং,

নিশান্তে চ পিবেৎ পয়ঃ।

ভোজনান্তে পিবেৎ তক্রং—কিং বৈদ্যস্য প্রয়োজনম্?”

সম্ভব হয়,—তবে ভগবানের অশেষ কল্যাণ আশীর্বাদ আপনার জীবন ধন্য করবে। জটিল স্বাস্থ্যের সান্নিধ্যে এসে পরমানন্দে জীবন ভোগ করতে পারবেন।

ঋণী স্বামী শিবানন্দ সরস্বতী

স্বাস্থ্য সাধনা

## যোগব্যায়াম ও শ্বাসপদ্ধতি

আলোচনা—১

যোগব্যায়াম ও শ্বাসপদ্ধতি সম্বন্ধে আমি ধারাবাহিকভাবে কিছু লিখবার চেষ্টা করে আসছি আজ কয়েক মাস যাবৎ ‘স্বাস্থ্য সাধনা’ পত্রিকায়। স্বাস্থ্য সাধনার কতৃপক্ষকে আমার ধন্যবাদ দেওয়া উচিত এজন্য যে তাদের এই ক্ষুদ্র পত্রিকা বিরাট-ভাবে ধারে ধারে পৌঁছাতে না পারলেও ক্রমান্বয়ে মানদ্বয়ের একটা উল্লেখযোগ্য অংশের মধ্যে যে এ স্থান করে নিচ্ছে সে বিষয়ে কোন সন্দেহই নেই এবং সেই সাথে আমারও জারা কৃতজ্ঞতা পাশে আবদ্ধ করে ফেলেছে। যে ঋণ আমার পক্ষে পরিশোধ করা আরো সম্ভবপর নয়। যোগব্যায়াম ও শ্বাসপদ্ধতি সম্বন্ধে আমি যে কটা আসনের বিষয়ে আজ পর্যন্ত লিখেছি স্বাস্থ্য সাধনা পত্রিকায় তার পরিপ্রেক্ষিতে প্রচুর চিঠিপত্র আসতে আরম্ভ করেছে এবং ব্যক্তিগতভাবে আমার সাথে যোগাযোগ স্থাপন করছে। এতেই প্রমাণ হয় যদিও ‘স্বাস্থ্য সাধনার’র পক্ষে তাঁদের বহুল প্রচার করা সম্ভব হয় নি তথাপিও “result is tremendous”.

যোগাসন সম্বন্ধে কিছু না লিখে ছুঁমিকা লেখার কি প্রয়োজন দেখা দিল সেটা সত্যিই জিজ্ঞাস্য ব্যাপার সন্দেহ নেই। সে কারণে আমার পাঠকবর্গকেও কিস্তারিভ ভাবে কিছু জানাতে চাই।

‘বেদ উপনিষদ, প্রচুর ধর্মগ্রন্থ, মন্ত্র, তন্ত্র—এই সমস্ত প্রাচীন গ্রন্থের ও প্রাক্কলার উপর এক শ্রেণীর মানদ্বয়ের একচেটিয়া অধিকার ছিল। শব্দ অধিকার ছিল বললে বোধহয় সবটা বলা হয় না, একটা অসম্ভব ভন্ডামির উপর তারা নিজেদের এমনভাবে ব্যস্ত রাখতো, জ্ঞানে গরিমায় নিজেদের এমনভাবে প্রকাশ করত, অহমিকায়, দাঁড়িকতার উন্মাদিক হয়ে সমাজে বিরাজ করত, আজ এই আধুনিক যুগে ভাবলে আশ্চর্য না হয়ে পারা যায় না। ভাবটা এরূপ—ও সব জ্ঞানের প্রাচীরে আর যেন কারুর প্রবেশাধিকার নেই। ঐ জ্ঞানমুখ সমাজগোষ্ঠীরা এটা ভাবতে পারত না বাইরের বেশী অংশের সমাজ জনতার সব কিছুই জ্ঞানার অধিকার আছে। সেজন্য মহাকাল সে সব বেশীদিন সহ্য করল না, ঐ ভন্ডামির প্রাচীর তারা ভেঙে চুরমার করে ভিতরে ঢুক পড়লো। আজ গীতা, ভাগবতে সকলের অধিকার, জ্ঞানের ও শাস্ত্রের ধারণার সকলেই সমান অংশীদার। যারা ঐ সমস্ত ‘মহা মহা গ্রন্থ, বিরাট বিরাট সাধনার ক্রমবিকাশ, তাজা তাজা স্বাস্থ্য লাভের বিষয়বস্তু সব আবিষ্কার করে গেছেন, Research করে গেছেন, সেই সমস্ত মহারথী ও পণ্ডিতদের মধ্যে কিন্তু এত মনন সংকীর্ণতার আবেশ বা পরিবেশ ছিল না। তারা অকাতরেই তাঁদের ‘জ্ঞান ভান্ডার’

সকলের জন্য খেলে দিতেন। অসুবিধা সৃষ্টি করেছে তাঁদের পরবর্তী যুগের বা পথায়ের মানুষেরা। সংকীর্ণতায় তাঁরা নিজেদের এমন একটা কেউ-কেউ বলে হাজির করতে লাগলেন যেন সবটাই তাদেরই সম্পত্তি। তাঁরা মহাজনে প্রসাদ বিতরণ করলেন, সাধারণ মানুষেরা নিজেদের কৃতার্থ ও ধন্য মনে করে অলস চর্বনে দিনপাত করতে লাগলেন।

কিন্তু কোন মানুষকে বেশীদিন দাবিয়ে রাখা যায় না, তার ন্যায্য পাওনা থেকে বঞ্চিত করা যায় না, স্ত্রান ভাঙার সকলের জন্য খেলে দিতেই হবে। এই কর্তব্য থেকে কেউ বিচ্যুত হলে তাকে অশেষ লাজনা ও পরিণতির জন্য প্রস্তুত থাকতে হবে। আজ এই ওষুধের ডামাডোলের বাজারে মানুষ যেন বিশেষহারা হয়ে গেছে, স্বাস্থ্য অন্বেষণের জন্য পাগলের মত ছুটোছুটি করছে কত ডাক্তারের দ্বারের দ্বারের। কিন্তু রোগ তো প্রশমিত হয় না। এক রোগ সারতে না সারতেই আরেক রোগে আক্রান্ত হতে দেখা যায় এবং সামান্য অসুখেই যারা ডাক্তারের শরণাপন্ন হয় রোগ তাদের সঙ্গ ছাড়তে পারে না বলেই আমার দীর্ঘ অভিজ্ঞতায় এই ধারণা। সাধারণ খেটে খাওয়া মানুষ, চাষা মজুর, মাঠে ঘাটে খেটে খাওয়া মানুষ, সারাদিন মুক্ত জল হাওয়ায় দিনের অধিকাংশ সময় যাবে কাটে সেই সমস্ত মানুষ,—তাদের স্বাভাবিক স্বাস্থ্য ভাল থাকবেই, উৎকট ব্যাধিতে যেমন সায়ানটিকা, রক্তচাপের অস্বাভাবিকতা, অজীর্ণ রোগ, আমাশয় ইত্যাদিতে সাধারণতঃ তারা আক্রান্ত হয় না। এরা ছাড়া অন্যান্য চিন্তাশীল ব্যক্তিরা, অফিস কাছারীর বাবু, অধ্যাপনার কাজে বারি নিয়োজিত থাকেন সেই সব স্তানীজনেরা, গৃহস্থের মেয়েরা, মায়েবা, তারা কি করে সুস্থ থাকতে পারেন এই নিয়ে খুব কিছু ভাবা বা করা হয় বলে আমি মনে করি না। সর্দি হলেই ওষুধ, মাথা ধরলেই ওষুধ, বুক ধরফড়ান করলেই ওষুধ, এই হচ্ছে আমাদের বর্তমান সমাজের মানসিক অবস্থা। কিন্তু আমাদের পূর্বপুরুষেরা কয়েক হাজার বছর আগে যে applied research result প্রয়োগবিধি সহকারে যেনে গেছেন, অনুধাবন করে গেছেন, সে সম্বন্ধে আধুনিক সমাজের কর্ণধার ব্যক্তিরা কি রাষ্ট্রীয় পর্যায়ে কি সামাজিক পর্যায়ে কিছুই করেন না।

যোগব্যায়াম বা যোগাসন সম্বন্ধে কিছু বলতে গিয়ে আমি বলতে চাই যে, খুব জটিলসংখ্যক ব্যক্তিই এ সম্বন্ধে চিন্তা করেন। এর একমাত্র মারাত্মক ব্যাধি হল কল্লেকজন মর্নিংমেয় লোকের উপর একচোটিয়া কালোবাজারী, অথচ এর আজ বহুল প্রচার বর্ষপরিচয়ের বই-এর মত প্রতি ঘরে ঘরে পৌঁছে দেওয়া দরকার। পাশ্চাত্যের চটকদার ব্যায়ামের ব্যয়বহুল বিজ্ঞাপন, অশ্বকার হাতাড়িয়ে হাতাড়িয়ে ধুকরা হাত বাড়িয়ে ধরে রসভরা গালভরা spring exercise-এর ম্যাজিক শক্তি। দুদিনেই এরা এর কালব্যায়াম প্রলোভনে জড়িত হয়ে হতাশ হয়ে পড়ে। সমস্ত ব্যায়াম জগতের উপর এক বিশ্লেষণাত্মক অবিস্মাসে ভারাক্রান্ত হয়ে ওঠে এবং অপরকেও প্রভাবিত করে তোলে। এ এক নিদারুণ অভিজ্ঞতা যা থেকে সহসা আমরা তাদের বাঁচতে পারি

না, কিন্তু spring ওয়ালারা তাদের দিকটা বেশ স্বচ্ছ, postal coaching এ খেলাখুলিভাবেই বলছে—মাস ঘুরতে না ঘুরতেই অমিত শক্তির পাথর-বৃক্ষ মাংস-পেশীর অধিকার হবে, স্বাস্থ্য গঠন, দেহগঠনটা যে একটা রোগের injection নেওয়ার মত নয়—এটা আমাদের জনসাধারণকে কে বোঝাবে? “কিন্তু পতঙ্গ যে রঙ্গে ধায়, ধাইল অবোধ হয় কে বোঝাবে তারে”। এই যখন আমাদের দেশের পরিস্থিতি তখন আমাদের দেশের প্রচুর গোড়াপন্থী লোক আছেন যারা নিজের প্রচ্ছন্ন জ্ঞান প্রজ্ঞার দেহাকের আশ্রয়ে বসে থাকেন। একটা কথাও বলেন না, স্বাস্থ্য ও দেহ গঠন যে এক নয় এটা আজ মানুষকে বোঝাতে হবে, জানাতে হবে। এবং তার জন্য inner instinctকে, মানবদেহের আভ্যন্তরীণ ব্যাপারকে তার মনের Vibration-এর আমূল পরিবর্তন সাধন করতে হলে যে ব্যায়াম, যার বিপুল প্রতিষ্ঠিত ব্যায়াম হচ্ছে যোগব্যায়াম এবং উৎপত্তি উৎস যোগাসন—এ উপলব্ধি করতে হবে। এই ভারতীয় যোগাসন ও যোগব্যায়ামের সাথে আমি আজ ৩৫/৩৬ বৎসর ওতপ্রোতভাবে জড়িত আছি। কিন্তু অশ্রুত লাগে বেশ কিছু জ্ঞান তপস্বী বরষক লোক আজও ভাবছেন এটা তাঁদের একচেটিয়া জ্ঞানবার, তাঁদের ধরে রাখবার একচেটিয়া অধিকার এবং এমন একটা ধারণা সব সময় প্রচার করেন এর বিভীষিকাময় কুফলের তালিকাটাই সবার অগ্রে। মানুষকে তার সাবলীল ভঙ্গিমা, আত্মবিশ্বাসেই একে গ্রহণ করতে দেওয়া দরকার। সব শিক্ষারই শিক্ষকের প্রয়োজন এবং সব শিক্ষকরাই একদিন শিক্ষার্থী ছিলেন, সব জ্ঞানেরই ধারাবাহিক স্থিতি পুস্তক এবং সব পুস্তকেরই ধারাবাহিক লিপি তার ভাষা। পুরাকালে এই জ্ঞানের ধারাবাহিক লিপি ছিল সংস্কৃত পরবর্তী যুগের মানুষের জন্য। কিন্তু তার সবটাই ছিল Book for all time মানুষের ভাষার লিপির ক্রমবিন্যাসে বহু শাখা প্রশাখায় বিভিন্ন ভাষার স্রোতে সে বিস্তৃত হয়ে গেছে। সেজন্য আজকালকার মানুষ সেই সব সংস্কৃত গ্রন্থের ভাবধারাকে তার শিক্ষা বিস্তারের জন্য explanatory note হিসাবে ব্যবহার করে, দৃপাতা প্রবন্ধ লেখা, সেটা গৌরবজনক বলেই আমি মনে করি। যোগাসন এমন একটা প্রক্রিয়া যা সমস্ত বিভিন্ন প্রকার ব্যায়াম পদ্ধতির উপর ছায়াপাত করতে বাধ্য। কারণ সংগীত যেমন মানব মনের শেষ বিকাশ, যোগাসন তেমনি স্বাস্থ্যরক্ষার আদি অকৃত্রিম শেষ সোপান। একে সব মানুষের মনে ছড়িয়ে দিতে হবে, গোড়ামী পন্থা নিয়ে আঁকড়িয়ে ধরে সবজাস্তার মুখোশ পরে লাভ নেই। সত্যিই এটা আজ খুব আনন্দের বিষয় যোগাসন ও যোগব্যায়াম আজ তরুণ সমাজেও ব্যাপকভাবে প্রসার লাভ করেছে। আমার যোগাসনের পরমপূজ্য গুরুদেব শ্রী স্বামী স্বরূপানন্দ ও শ্রীপ্রমোদেশ্বর বসু (ব্যায়ামে বাঙালী) মহাশয়ের কাছে আজ প্রায় ৪৮ বৎসর আগে যখন যোগাসন ও যোগব্যায়াম শিক্ষালাভ করি তারপর থেকে আজকাল পর্যন্ত বহু ব্যায়ামানুসারগণ ও যোগশিক্ষানুসারগণ এ বিষয়ে চিন্তা করেছেন ও তাঁদের কেউ কিছু এ বিষয়ে লিখেছেন। এবং ছোট বড় বইও



বাজারে প্রকাশ করেছেন। তার মধ্যে প্রচুর ভুল ভ্রান্তি থাকলেও একটা দিক বড়ই পরিষ্কার, মানব সমাজ এই লুপ্ত বিদ্যাকে জানবার সুযোগ পেয়েছে, তাকে অনুশীলন করার জন্য উৎসাহে হাত বাড়িয়েছে, বহু রোগ থেকে ভাল হবার জন্য আপ্রাণ চেষ্টা করেছে। আজ আসন যে এত জনপ্রিয়তা লাভ করেছে এই ঔষধের ডামাডোলের বাজারে তার জন্য অল্প শিক্ষিত আসন শিক্ষার অনেক ভুল ভ্রান্তি শুধু ছোট বড় বই, বিজ্ঞাপন যার মধ্যে উদ্দেশ্য এইরূপ আসনের চট্টল চার্চ প্রাণের আবেশে আকৃষ্ট যোগাসনে এমন সব তরুণ তরুণী, ডাক্তারদের ফাঁকা আম্বাসে ক্লান্ত প্রৌঢ় ও বৃদ্ধের দল এঁদের সকলকেই আনি আন্তরিক শ্রদ্ধেচ্ছা জানাই। কর্মের উপরই যোগশুদ্ধি আসে, সোনা পড়তে পড়তে খাটি হয়ে যায়। আসন পূর্ব জটিল জিনিস, কঠিন জিনিস, ঠিক ঠিক প্রক্রিয়ায় না হলে ফলের চেয়ে কুফলই বেশী, বটা লোকই বা আসন জানে, ঠিক ঠিক লোকের সম্মান করার চেষ্টা কর, বই পড় আসন শেখা যায় না—সুতরাং বই পড়ো না; এইসব বিভ্রান্তিমূলক ও উদ্দেশ্যমূলক পত্র প্রায়সই শোনা যায় যা খুবই দুঃখজনক। এবং যারা এই সব প্রচারের বিভীষিকা ভুলে ধরার সব সময় চেষ্টা করেন তাঁরাই কিন্তু আবার নিজেদের আসন শ্রেষ্ঠ যোগীরাজ বলে প্রতিষ্ঠা করেছেন এবং ভাবটা তাঁদের এইরূপ, এই শাস্ত্র স্বলটা থাকবে শুদ্ধ তাঁদের একারই। তাঁরাই কিন্তু বই লেখেন, আসনের প্রবন্ধ লেখেন—আবারও বলেন বই পড়ে আসন শেখা যায় না। বই যেখানে ডাক্তারের সম্মান, জ্ঞানের ভান্ডার, যুগ যুগ চিন্তার ধোরাকের যোগসূত্র, সেই সব বই পড়তে তাদের বারণ করা হচ্ছে; এর চেয়ে মর্ষণ আর কি হতে পারে। কিন্তু আমি মনে করি বই না পড়ে আসন শেখাই উচিত নয়। আমি শুদ্ধ একটা উদাহরণ দিচ্ছি। স্বামী শিবানন্দ সরস্বতীর লেখা আসন সম্বন্ধে যা বই আছে সেই বই আগে পড়ে যদি কেউ আসন শেখেন কোন গুরুদ্বার কাছে, তাঁর আসন শেখা যতদূর সার্থক হবে তা সম্যক সার্থক হতে পারে না যদি ব্যবহারিক জ্ঞানকে সূত্রজ্ঞানে সম্মিশ্র না করেন। বেদে সংহিতায় আসন সম্বন্ধে যে ধারাবাহিক বিস্তারের লিখন আছে তা প্রত্যেকটি আসন শিক্ষক ও ছাত্রের পরিধান সহকারে পড়া উচিত ও সেই সমস্ত সংস্কৃত শ্লোকের ব্যাখ্যা, উদ্ভৃতি ও প্রয়োগ করা উচিত, কারণ এতে জ্ঞানের বিকাশ ঘটবে, ভুল-ভ্রান্তি ধরা পড়বে। লেখাপড়া না জানা লোকের হাতে এ শাস্ত্র থাকা উচিত নয়। তারপর আছে কতক Drug Doctorsদের দৌরাভা, এক ডাক্তার অন্য ডাক্তারকে ঘোষ দেয় বোগীকে বিভ্রান্তিমূলক অবস্থায় নাকে দড়ি দিয়ে ঘুরিয়ে সামান্য তিলকে এক বিরাট ভালে সৃষ্টি করে তার রক্ত, অর্থ সব শোষণ করে ছেড়ে দেয়। তারা ব্য়াক্ষরে এটা ভাবতেও পারে না, রোগ সারাবার পদ্ধতি, রোগ না হবার পদ্ধতি, শরীর চর্চার বহুবিধ প্রক্রিয়ায় কি ব্যাপকভাবে নিহিত আছে। যার একটা অমূল্য প্রক্রিয়া হচ্ছে যোগাসন ও তার ক্রমবিকাশ যোগব্যায়াম দীর্ঘশ্বাস পদ্ধতি। এই প্রসঙ্গে—

"The Statesman" 4th June 1971.—এর একটা পত্রের উল্লেখ করতে চাই—

"It is heartening to learn that yoga is going to be introduced soon in the Soviet Union as a treatment of diseases. Yoga is a science, its practice has many Therapeutic value and it is said that many diseases can be cured by the practice of yoga. Our government should provide facilities for research in yoga so that it can be usefully applied for benefit of the people. When a country like the Soviet Union which has made tremendous progress in science and technology believes in yoga, there is no reason why we should not."

সায়ারটিকা রোগ, আমাশয়, বদহজম, অজীর্ণতা, হাঁপানী, মাথাঘোরা রোগ, উদরে গ্যাসের প্রকোপজনিত রোগ, খাই দাই অথচ শরীরে কোন বাড় হয় না - এই প্রাণীয় রোগ, পেশী দুর্বলতা প্রাণীয় রোগ, অকাল বার্ধক্য রোগ ইত্যাদি আরও বহুবিধ রোগ আছে যা ওষুধে সেরেছে বলে আমার অন্তত জানা নেই। সেজন্য আজ আমি সম্ভব পাঠকবর্গকে এ কথাই বলব, যে যাই সমালোচনা করুক, যে যেভাবে যোগাসনকে সমালোচনা করুক, যোগাসনের বই পড়বেন, এর অন্তর্নিহিত শক্তিকে, বিজ্ঞানকে জানার চেষ্টা করবেন, অনুশীলন করবেন, নিজের অনুসন্ধিৎসু চোখকে সর্বদাই সজাগ রাখবেন, যে যতটুকু আসন জানবেন তাদের সান্নিধ্যে আসতে চেষ্টা করবেন, আলোচনা করবেন, পত্রদ্বারা যোগাযোগ করবেন, তবেই চুল ভাঙার মধ্য দিয়ে সঠিক পথের, সঠিক লোকের সম্মান নিশ্চয়ই পাবেন। মানুষ কি রোগের ষণ্ডায় ডাক্তারদের দ্বার হতে দ্বারে দুটোছুটি করেন না? ঠিক ঠিক ডাক্তার একদিন হয়ত তাঁরা পান, কিন্তু মজার ব্যাপার পূর্ববর্তীরা কিন্তু সকলেই ডাক্তার। যোগাসন, যোগব্যায়াম ও দীর্ঘশ্বাস পদ্ধতি (Deep Breathing) ধাপে ধাপে বয়সের সঙ্গে সঙ্গে যদি সম্ভব করে না নিতে পারেন, এ জীবনটাকে ভোগ ও আনন্দে কাটাবার আর কোন পক্ষা খোলা নেই।

## আলোচনা - ২

আলোচনার প্রথম অবস্থায় যোগাসন শব্দে কিছু কিছু বলা হইয়াছে। কিন্তু সেইখানে যৌগিক ব্যায়ামের যাহা যাহা বিশেষত্ব আছে সেইগুলি শব্দে খানিকটা ধারণা দিয়াই শেষ করিয়াছি। এই যোগশাস্ত্র কবে সৃষ্টি হইয়াছিল তাহার সঠিক ইতিহাস পাওয়া যায় না। আমরা অষ্টাঙ্গ যোগে ইহার ব্যাখ্যা খানিকটা জানিতে পারি। মানুষের মন অনুসন্ধিৎসু। সেইজন্য ব্যায়াম ও যোগাসন বহু বয়স ধরিয়া ভারতের বৃক্কে জনসাধারণের হিতার্থে চালু হইয়া আসিতেছে। পাশ্চাত্য

ব্যায়ামবিধগণ শব্দ মাংসপেশীর পুষ্টিসাধনই ব্যায়ামের মূখ্য প্রক্রিয়া বলিয়া প্রচার করিতেন। কিন্তু আমাদের দেশে দেহের ভিতরের যন্ত্রপাতিগুলিকে সচল ও সতেজ রাখিবার কৌশল আবিষ্কৃত হইল। আমেরিকার ব্যায়ামীরা, ইংলন্ডের স্যামুয়েল ও মলার প্রমুখ মহাপুরুষগণ দেহের বাহিরের দিকটাই অভাবনীয় উন্নতি করিতে সক্ষম হইয়াছিলেন। তেমনি আমাদের দেশের ভীমভবানী, রামমূর্তি, শ্যামাকান্ত, গোবর প্রমুখ মহাপুরুষগণও দেহসৌষ্ঠব ও শক্তির আরাধনা করিয়া গিয়াছেন। সেই সঙ্গে সঙ্গে ভারতের অন্য একটি সম্প্রদায় অর্থাৎ মুনিস্বামিরা দেহের আভ্যন্তরীণ সুস্থতা কিভাবে বজায় রাখিতে পারা যায় তাহাও আবিষ্কার করিয়াছেন, এবং সেই প্রক্রিয়াগুলিকে যোগশাস্ত্রে লিপিবদ্ধ করিয়াছেন। তাহারা জনকল্যাণে সমস্ত জ্ঞানরাশি মানব সমাজের মধ্যে অকাতরে বিলাইয়া দিয়াছেন। আমাদের এই গ্রীষ্মপ্রধান দেশে শব্দ দেহের বহির্শক্তি অর্জন করিলেই দেহকে সমুচিত সুস্থ রাখা সম্ভব নহে। মাংসপেশী পরিপুষ্ট ও দর্শনীয় হইলে দেহের পূর্ণ স্বাস্থ্য লাভ করা যায় না। সেই কারণে আমরা দেখিয়াছি যে, বড় বড় কুস্তিগীর বা পালোয়ানেবা ফ্রমরোগে, অস্ত্রের রোগে বা উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত হইয়াছেন। দীর্ঘকাল অতিরিক্ত শ্রমসাধ্য ব্যায়াম করার দরুন তাহাদের অনেকেই একালে ইহলোক ত্যাগ করিয়াছেন। কিন্তু আমাদের আবিষ্কৃত যৌগিক ব্যায়াম সেইরূপ কিছু খতিতে দেয় না। যৌগিক ব্যায়ামের মূখ্য উদ্দেশ্য দেহাভ্যন্তরীণ শ্বাসদ্বারী পুষ্টিসাধন ও দেহস্থিত গ্র্যান্ড এবং যন্ত্রগুলির স্বাস্থ্যবিধান। কার্তিক ঠাকুরের মত দেহের বহির্ভাগ যতই সুন্দর করা যাক না কেন ভিতরে তাহার খড়ের রাজ্য বিদ্যমান, সুতরাং সেইরূপ দেহের কোন প্রয়োজন নাই। যোগাসন প্রত্যেকটি মানুষের ভিতরের হংসগুলিকে রোগ হইতে দূরে থাকিতে সহায়তা করে। সেই সাথে বাহ্যিক ব্যায়াম করিতে কোন আপত্তি নাই। বাহ্যিক ব্যায়াম দ্বারা শ্বাসকাজাল বা মস্তিষ্ক যতটা দুর্বল হইয়া পড়ে, যোগাসন সেই ক্ষয়িষ্ণু শক্তিকে দ্বিগুণভাবে ফিরাইয়া দেয়। যোগাসনের দ্বারা সমস্ত শরীরের যান্ত্রিক শক্তি বৃদ্ধি পায়। মেরুদণ্ড, মস্তিষ্ক, ফুস্ফুস—ইত্যাদি প্রধান প্রধান যন্ত্রকে সবল হইতে সবলতর করে। আমাদের দেহ অজস্র টিসু দ্বারা গঠিত। এই টিসুগুলির স্বাস্থ্যরক্ষায় জন্য কি কি প্রয়োজন—(১) নিয়মিত প্রয়োজনীয় পুষ্টির সরবরাহ (২) নালীহীন গ্রন্থিসমূহের (Endocrine gland) আভ্যন্তরীণ রস নিঃসরণ (৩) ঠিক ঠিক সময়ে দেহের মলমূত্রাদি এবং অসার দ্রব্যের বহিস্কার (৪) দেহের সমস্ত শ্বাসসংযোগগুলির প্রাণবন্ত ক্রিয়া (৫) দেহে প্রোটিন, স্নেহজাতীয় পদার্থ, শর্করা লবণ এবং অক্সিজেনের আবশ্যিক। এই সমস্ত রক্তের দ্বারা সমস্ত তন্ত্রীতে প্রেরিত হয়।

সুতরাং দেখা যাইতেছে ভালো পরিপাক যন্ত্র ও ভালো শ্বাসযন্ত্র না থাকিলে আমাদের দেহে নার্ভগুলি পুষ্ট হয় না। যে সমস্ত দ্রব্য খাদ্য হিসাবে গ্রহণ করি, তাহা পরিপাকের জন্য পাকস্থলী তথা ক্ষুদ্রান্ত্র, অগ্ন্যাশয় (pancreas) এবং যকৃৎ

ক্রিয়াশীল হয়। এই চারিটি যন্ত্রই তলপেটের pelvis-এর উপরে অবস্থিত। এই যন্ত্র চতুষ্টয়কে যোগাসনের ধারাবাহিক প্রক্রিয়া দ্বারা দীর্ঘদিন সবল রাখা সম্ভব। বাহ্য আর কোন প্রক্রিয়া দ্বারা সম্ভব নহে। সুতরাং যে পরিপাক যন্ত্র চতুষ্টয় প্রাকৃতিক নিয়ম অনুযায়ী দিবারাত্র কাজ করিয়া যাইতেছে এবং মৃদু ঘর্ষণ পাইতেছে, তাহাদের যোগাসন ছাড়া সুস্থ বায়ু কে পেঁচাইয়া দিবে? আমাদের শ্বাস গ্রহণের সঙ্গে সঙ্গে তলপেটের যন্ত্রগুলি সংকুচিত ও প্রসারিত হইয়া নীচের দিকে নামিয়া যায়। এবং শ্বাসত্যাগের সাথে সাথে পেশীসমূহ সংকুচিত হইয়া যন্ত্রগুলি উপর দিকে ঠেলিয়া ওঠে। ইহার ফল বক্ষপিঞ্জর উন্মিলিত হয় এবং মধ্যচ্ছদা (diaphragm) তাহার সজীবতা প্রাপ্তি হেতু প্রচুর অক্সিজেন তলপেটে পেঁচাইয়া দেয়। সুতরাং দেখা যাইতেছে যোগাসনে শ্বাস-প্রশ্বাসের প্রাণায়ামের একটা কথা আসিয়া পড়িতেছে। এই প্রাণায়াম সম্বন্ধে পরবর্তী অধ্যায়ে বিস্তারিত আলোচনা হইবে। প্রাণায়ামে নিশ্বাস গ্রহণ ও প্রশ্বাস ত্যাগের মধ্যে একটা তালের প্রক্রিয়া বিদ্যমান। প্রাণায়ামের অর্ধ কোন নিয়মের বশবর্তী হইয়া দেহাভ্যন্তরে ছন্দময় গতির সহিত অক্সিজেন বায়ু পেঁচাইয়া দেওয়া। আমি পরবর্তী অধ্যায়ে একের পর এক বর্ণনা করিয়া যাইব। যোগাসন মানবদেহকে সুস্থ ও সবল রাখিতে সহায়তা করে। আমরা জানি ফুসফুস বায়ু সমূহ কোষ দ্বারা গঠিত। প্রাণায়াম ছাড়া মানুষ বাঁচিতে চেষ্টা করিলে এই বায়ুকোষগুলি হয় না এবং ক্রমে ক্রমে তাহারা dead বা শুকাইয়া যাইতে থাকে। তখন আমরা সাধারণ ভালোমানুষ অবস্থাতেই অসুস্থ হইয়া পড়ি। পরবর্তী অধ্যায়ে যোগাসন প্রক্রিয়া ও রোগাদি এবং তাহাদের প্রতিকারাদি বিশদভাবে আলোচনা করিব। পাঠকদের সুবিধার্থে এইখানে কিছু কিছু কথা বলিতে ইচ্ছা করি।

সুতরাং আমরা এইটুকু বুঝিলাম যে রক্ত সঞ্চালন দ্বারা সমূহের সৃষ্টি সাধিত হয়। হৃদপিণ্ড, ধমনী, শিরা ও কৈশিক (capillary) ইত্যাদি দ্বারা দেহের সর্বস্ত্রে রক্ত সঞ্চালিত হয়। হৃদপিণ্ড নামক যন্ত্রটি রক্ত সঞ্চালনের প্রধান অঙ্গ। ইহা একটি পাম্পের ন্যায় কাজ করে। হৃদপিণ্ডের সংকোচন ও সম্প্রসারণ স্বাভাবিকভাবেই হইতে থাকে। এই হৃদপিণ্ডটি পৈশিক উপাদানে গঠিত। উদ্ভয়ান ও নৌলী প্রক্রিয়ার দ্বারা হৃদপিণ্ডকে অধিকতর সক্রিয় ও সবল রাখা সম্ভব। শলভাসন, ময়ূরাসন, শনুরাসন, সর্বাঙ্গাসন, ভূজঙ্গাসন, মকরাসন ও হল্লাসন ইত্যাদির দ্বারা হৃদপিণ্ডের উপর চাপ সৃষ্টি করা সম্ভব। ইহার শিরাগুলি খুব সবল নহে। কিন্তু রক্ত চলাচলের কিঞ্চিৎ ব্যাধাত ঘটিলে হৃদপিণ্ড নানাবিধ ব্যাধির সৃষ্টি করে। মস্তিস্কে মাধ্যাকর্ষণ শক্তির বিরুদ্ধে হৃদপিণ্ড যন্ত্রটিকে প্রবল কাজ করিতে হয়। কিন্তু শীর্ষাসন ও সর্বাঙ্গাসন জাতীয় আসন দ্বারা হৃদপিণ্ডের কর্মবান্ধু কিঞ্চিৎ বিশ্রাম লাভ করে। বিশ্রাম অল্প সময়ের জন্য হইলেও ইহার ফল অপরিসীম। Breathing is life. এই Breathing দ্বারা দেহে অক্সিজেন সরবরাহ করা সম্ভব। তস্তু সমূহের প্রধান খাদ্য অক্সিজেন বায়ু শ্বাস-প্রশ্বাস দ্বারা আমরা প্রয়োজনীয় প্রোটিন

স্নেহজাতীয় পদার্থ, শর্করা ও লবণজাতীয় পদার্থ পরিপাক প্রণালী দ্বারা দেহের জন্য গ্রহণ করিয়া থাকি। এই প্রক্রিয়া করিতে গেলে সতেজ ফুসফুসের প্রয়োজন। দেহের মধ্যে সমস্ত রক্ত প্রবাহিত করাইয়া ফুসফুস যন্ত্রে ফিরিয়া আসিতে প্রায় ৩ মিনিট সময় অতিবাহিত হয়। এইভাবে রক্ত শোধিত হইতে থাকে। তখন আমরা নাড়ীর স্পন্দন অনুভব করিতে থাকি। নাড়ীর স্পন্দন, প্রাণের লক্ষণ প্রতিটি মানুষের স্বস্থ অবস্থায় ৭২ হইতে ৮০ বার পর্যন্ত হয়। ইহা আমরা স্পষ্টতই অনুভব করিতে পারি। আমরা সাধারণ অবস্থায় প্রতি মিনিটে ১৬ হইতে ১৯ বার শ্বাস গ্রহণ করি এবং ১৬ হইতে ১৯ বার শ্বাস ত্যাগ করি। এই সময়ের মধ্যে নাড়ীর স্পন্দন ৫২ হইতে ৮০ বার হইয়া থাকে। আমাদের দেহের ওজনের ১২ হইতে ১৫ ভাগ রক্তের ওজন। স্তুরাং এই পরিমাণ রক্ত দেহের প্রতিটি শিরা উপশিরার মধ্য দিয়া প্রবাহিত করাইয়া ফুসফুসে ফিরাইয়া আনিতে হয়। ইহার জন্য আমাদের মাত্র ৩ মিনিট সময় লাগে। দেহতত্ত্ব লইয়া ভাবিতে গেলে ফুসফুস যাহাতে ভাল থাকে সেই দিকে আমাদের দৃষ্টি রাখিতে হইবে। ফুসফুস অজস্র বায়ুকোষ দ্বারা গঠিত। এবং প্রতিটি কোষ দ্বারা সংযোজিত। এই অজস্র কোষে অক্সিজেন পেঁছাইবার জন্য আমাদের নানাবিধ ব্যায়াম প্রক্রিয়ায় সৃষ্টি হইয়াছে। কিন্তু উহাদের এক যষ্ঠাংশও আমরা অক্সিজেন দ্বারা পরিপূর্ণ করিতে সমর্থ হই না। এই সমস্ত অবাবস্থিত কোষ-সমূহ পড়িয়া থাকিতে থাকিতে একেজো হইয়া পড়ে। তখনই আমরা ফুসফুস জীনত শ্বাসকষ্টে আক্রান্ত হই। যোগাসন দ্বারা অলস কোষগুলিকে সক্রিয় করা সম্ভব। অলস কোষে একবার অক্সিজেন পেঁছাইয়া দিতে পারিলে তাহা সহসা নিষ্ক্রিয় হয় না। ময়ূবাসন, শলভাসন, বিবিধ প্রাণায়াম, কপালভাতি ইত্যাদি প্রক্রিয়া মানবজীবনে অভ্যাস করা অপরিহার্য। শ্বাসপ্রক্রিয়ার অবাধ গতি বজায় রাখিতে শ্বাসনালী পরিষ্কার রাখা দরকার। শ্বাসনালী টনিসিলের বা পুরাতন সর্দি রোগে আক্রান্ত হইয়া রুদ্ধ হয়। আমরা বিপরীতকরণ, মংসাসন, গোখিলাসন ইত্যাদি আসন দ্বারা শ্বাসনালী পরিষ্কার রাখিতে সক্ষম হই। এইভাবে ধীশক্তি সম্পন্ন মানবকুল যোগাসনের ব্যাপক প্রয়োগবিধি আবিষ্কার করিয়াছে। আমরা জানি তত্ত্বের পূর্ণসাধন ও স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য নালীহীন গ্রন্থিগুলির রস নিঃসরণ উত্তমরূপে হওয়া দরকার। আমাদের দেহে অজস্র গ্রন্থি বিরাজমান। যোগাসনের কথা ভাবিতে গেলে গ্রন্থিগুলির স্ফাবনা আসিয়া পড়ে।

মানবদেহে দুই প্রকার গ্রন্থি আছে —

(১) নালীহীন গ্রন্থি (duct less) ;

(২) নালীযুক্ত গ্রন্থি (with duct) ।

মূত্রাশয়, প্লীহা, অন্ত্রকোষ, থাইরয়েড, ডিম্বাশয়, পিটুইটারী পিনিয়াল, অ্যাড্রিনাল প্রভৃতি নালীহীন গ্রন্থি। ইহাদিগকে এক কথায় অ্যান্ডোক্রীন গ্রন্থি বলা হয়।

লালাস্রাবী গ্রন্থি ( salivary glands ) ঘর্মবহা গ্রন্থি ( sweat gland ), অশ্রু স্রাবী ( lachrymal gland ), যকৃৎ ( liver ) প্রভৃতি নালীযুক্ত গ্রন্থি। লালানিঃস্রব্ধ গ্রন্থি মূত্রের মধ্যে অবস্থিত। এই লালা খাদ্যের সহিত মিশ্রিত হইয়া পরিপাকের সহায়তা করে। ঘর্ম নিঃসারক গ্রন্থি চামড়ার নীচে থাকে। আমাদের দেহে উক্ত গ্রন্থি হইতে ঘাম বাহির হয়। অশ্রুস্রাবী গ্রন্থি চোখের কোণে থাকে। ইহা হইতে চোখের গুল বাহির হয়। যকৃৎ গ্রন্থি উদরে থাকে। ইহা হইতে নিঃসৃত পিত্তরস খাদ্যদ্রব্য পরিপাক করে। অ্যাডোক্রীনা গ্রন্থি হইতে যে রস নিঃসৃত হয় তাহাকে হর্মন বলা হয়। এই ( hormone ) রক্তের সহিত সরাসরি মিশ্রিত হইয়া শরীরের সবঙ্গে প্রবাহিত হয়। আমাদের সমস্ত ইন্দ্রিয়, দেহযন্ত্রগুলির পুষ্টি ক্রিয়া, ও শ্বাস এই হর্মনের উপা নির্ভর করে। নালীহীন গ্রন্থিগুলির মধ্যে থাইরয়েডের স্থান সর্বোচ্চ। ইহা শ্বাসনালীর পিছনে দুইপাশে অবস্থিত। পিটুইটারী গ্রন্থি আকারে একটি বড় বাদামের মত, মস্তিষ্কে অবস্থান করে। থাইরয়েড গ্রন্থির ভিতর চারটি ক্ষুদ্র গ্রন্থি আছে। ইহাদিগকে parathyroid গ্রন্থি বলা হয়। ইহারা দেহের আয়োডিন সংযোজিত ও যোগান রাখে। পিটুইটারী গ্রন্থি দেহ হইতে নিঃকাশন করিলে বা নষ্ট করিয়া দিলে মানুষ ক্ষুদ্র হইতে ক্ষুদ্রাকার হইতে থাকে। আবার পিটুইটারী গ্রন্থি অধিক সক্রিয় হইলে মানুষকে বিশালাকার ধারণ করে। লম্বায় দিকে ক্রমান্বয়ে বাড়িতে থাকে। এই পিটুইটারী গ্রন্থির পাশে পিনিয়াল গ্রন্থিও অবস্থান। পিনিয়াল গ্রন্থির প্রভাবে যুবকদের মধ্যে দাঁড়িগোফ ওঠে। ক্ষমতাবান পিটুইটারী ও পিনিয়াল গ্রন্থি মানুষের দেহকে অধিক নোমশ করিয়া তোলে। পুরুষের অডকোষ গ্রন্থি এবং পিটুইটারী গ্রন্থি পরস্পর যোগদ্বারা আবদ্ধ। দুর্বল থাকিলে সেই সমস্ত পুরুষের জনেন্দ্রিয় তেমন ভাবে পুষ্ট হয় না। নুবে দাঁড়িগোফ থাকে না বলিলেই চলে। অকালে যৌবন বলীন হইতে থাকে। কি মেয়ে কি ছেলে যাহাদের পিটুইটারী গ্রন্থির প্রভাব কম থাকে তাহারা সহজে আত্মবিশ্বাস হারায় এবং অপেক্ষেই দুঃখভারাক্রান্ত হইয়া পড়ে। অপরাধকে স্মরণ পিটুইটারী গ্রন্থি মানুষকে দুঃপাশী ও আক্রমণকারী করিয়া তোলে। অতি প্রভাবশালী পিটুইটারী গ্রন্থিও ভালো নহে। মাথায় নানাবিধ অস্ত্রের সৃষ্টি হয় এবং মূর্ছা রোগে আক্রান্ত হয়। স্মরণ্য আমাদের দেখিতে হইবে যাহাতে পিনিয়াল গ্রন্থি ও পিটুইটারী গ্রন্থি স্বাভাবিকভাবে কাজ করিতে পারে। নালীহীন গ্রন্থির প্রভাব মানবদেহে ক্যালসিয়ামের আশ্রয় বজায় রাখে। থাইরয়েড গ্রন্থি হইতে যে সমস্ত রস নিঃসৃত হয় তাহাতে মূত্র্যত থাইরক্সিন নামক রসের আধিক্য বেশী। এই থাইরক্সিন রস বেশী বা কম হইলে শরীরের ব্যালান্স থাকে না। পরিমাণ মত থাইরক্সিন থাকিতে হইলে নিয়মিত যোগাসন অভ্যাস করা প্রয়োজন। কম বেশী রসের দরুন মানবদেহে হাড়ের নানারকম বিকৃতি ঘটে। বিশেষতঃ মূত্রের হাড়ের আদল বদলাইয়া যায়। বাইরের চেহারাও পরিবর্তিত হয়। অল্প বয়সে মাথায় টাক পড়ে। চক্ষু হয় কোটরাপত

হইবে অথবা বাহিরের দিকে টলটল করিয়া স্বপ্নাতুর মতন বেঁধিতে হইবে। থাইরয়েড গ্রন্থির দুর্বলতা মানব শরীরকে ব্যাধিমন্ডিত করে। যেমন, কোষ্ঠবৃদ্ধি, চর্মরোগ, মানসিক অবসাদ, স্নায়বিক দুর্বলতা, কথার মধ্যে অসংলগ্ন ভাব, চিন্তার মন্দগতি, গলার স্বর অস্বাভাবিক মোটা, দৈনিক ওজনের হ্রাস, চর্বি'র অগুপ্ততা প্রভৃতি দেখা যায়। শিশু অবস্থায় এই রোগ দেখা গেলে শিশু অস্বাভাবিকতা প্রাপ্ত হয়। উদরে মেদ জন্মে, দৃষ্টি ক্ষীণ হইতে থাকে, কানে কম শোনে। অনেক সময় দেখা গিয়াছে মৃগী বা মূর্ছাদি রোগ থাইরয়েড গ্রন্থির দুর্বলতার জন্য সৃষ্টি হয়। বয়স বৃদ্ধি হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে যদি পুষ্টি'র আহারের অভাব হয়, কোন কারণে শুল্ক-ভারলা ঘটে, কঠোর পরিশ্রম করিতে না পারে ও অসংযত জীবন যাপন করে তবে থাইরয়েড গ্রন্থি রোগ উৎপন্ন করে। অবস্থার বিপাকে যদি থাইরয়েড গ্রন্থির অপারেশন করিতে হয় বা থাইরয়েড পুড়াইয়া ফেলিতে হয় তাহা হইলে সেই সমস্ত ব্যস্তিরা অকাল বার্ধক্যের কবলে পড়ে। সেইজন্য এই গ্রন্থিকে যৌবন গ্রন্থি বলা হয়। এই গ্রন্থি দুর্বল হইলে স্বাস্থ্য চিরতরে ভাঙিয়া যায় ও অধর্মত অবস্থায় মানুষ জীবন যাপন করে। ক্ষুধামান্দ্য, শিরঃপিড়া, নিদ্রালুতা, সর্দি, কাশি, হাঁপানী প্রভৃতি রোগ লাগিয়াই থাকে। শরীর অকালেই জরাগ্রস্ত হয়। কিন্তু আমাদের শাস্ত্রে উদ্ভাবিত যোগব্যায়াম দ্বারা থাইরয়েডকে এতদূর বলশালী করা সম্ভব যাহার দ্বারা এই সমস্ত রোগ কখনই হইতে পারে না। আক্রান্ত হইলেও পূর্ণ যৌবন লাভ করা সম্ভব। থাইরয়েডের সহিত অডকোষ বা ডিম্বকোষের নিকট সম্বন্ধ। সুতরাং প্রতিটি মানুষের থাইরয়েডের স্বাভাবিকতা প্রাপ্তি'র জন্য যৌগিক ব্যায়াম অপরিহার্য। সর্বাঙ্গাসন, মৎসাসন, হল্যাসন, শশঙ্গাসন প্রভৃতির দ্বারা থাইরয়েডে স্বাস্থ্য দীর্ঘকাল বজায় রাখা যায়। পিটুইটারী ও পিনিয়াল গ্রন্থি'র জন্য শীর্ষাসন, সর্বাঙ্গাসন প্রভৃতি শ্রেষ্ঠ। পুরুষদের অডকোষ ও নারীদের ডিম্বাশয় সর্বাঙ্গাসন, শীর্ষাসন ও উচ্চায়ান জাতীয় যোগব্যায়াম দ্বারা সুস্থ রাখিতে হইবে। প্রীহা একটি গ্রন্থি এবং নালীহীন গ্রন্থি। প্রীহা হইতে যে রস নিঃসৃত হয় তাহা দেহের অনেক সংক্রামক বীজানুকে ধ্বংস করিতে সক্ষম। প্রীহা সাধারণতঃ শ্বেত রক্তকণাগুলিকে শোধন ও পুষ্টি করে এবং শরীরের নানা অংশে ছড়াইয়া দেয়। রক্তে যে বিষ সৃষ্টি হয় তাহাকে toxin বলা হয়। এই toxinকে প্রীহার রস ধ্বংস করিতে অধিতীয়। এই প্রীহার উপরও থাইরয়েডের প্রভাব অপরিণামী। সুতরাং থাইরয়েড সুস্থ থাকিলে প্রীহাও সুস্থ থাকে। সর্বাঙ্গাসন দ্বারা দুর্বল প্রীহা সবল হয়। ম্যালেরিয়া বা অজীর্ণ রোগে আক্রান্ত হইলে প্রীহার রোগ দেখা দেয়। দেহ যন্ত্রের নালীহীন গ্রন্থির প্রীহা সবল ও সুস্থ রাখিতে হইলে ধারাবাহিক যোগাসনের প্রয়োজন। এগত অবস্থায় দেখা গিয়াছে অ্যাপেন্ডিসাইটিস যক্ষ্মের রোগও হইতে পারে। সুতরাং সাথে সাথে আমাদের নির্ধারিত যোগাসন করিতে হইবে।

তত্ত্বসমূহের স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য শরীরের অসার পদার্থ যথাসময়ে বাহ্য'র করিতে

হইবে নতুবা বিপদ অপারিসমী। দূষিত পিত্ত ও বায়ু, মল, মূত্র, ইউরিয়া ও ইউরিক অ্যাসিড, কার্বন-ডাইঅক্সাইড ইত্যাদি অসার পদার্থ দেহের পক্ষে অতিশয় বিবাক্ত এবং বেশী সময় দেহে থাকিলে বিষম্বলা ও ব্যাধির সৃষ্টি করে। কার্বন-ডাইঅক্সাইড শ্বাস যন্ত্র দ্বারা, পিত্ত ও মূত্রের দ্বারা, পিত্তাদিষুদ্ধ মলবর্জ দ্বারা, ইউরিয়া ও ইউরিক অ্যাসিড মূত্র দ্বারা দেহ হইতে বহির্গত হইয়া যায়। সুতরাং উল্লিখিত প্রক্রিয়াগুলি আমাদের ঠিক ঠিক ভাবে সম্পন্ন হইতেছে কিনা তাহা নজর রাখিতে হইবে। যে সমস্ত দেহ অংশ বর্ণিত হইল যথা মলদ্বার, মূত্রনালা শ্বাসযন্ত্র—তাহাদের স্বেচছ হইতে স্বেচছতর করিতে যোগাসনের উপর নির্ভর করিতে হইবে। কোষ্ঠবদ্ধতা রোগ হইতে অর্শ, ভগদ্বার ইত্যাদি দূরারোগ্য ব্যাধি জন্মে। মলভান্ড পুরাতন মলে পূর্ণ হইলে, মূত্র যথাসময়ে নির্গত না হইলে মূত্রাশয় ফুলিয়া ফাঁপিয়া উঠিলে, চূড়ান্ত অশাস্তির সৃষ্টি করে। সেই কারণে এই সমস্ত যন্ত্রপাতি স্বেচছ রাখিবার প্রক্রিয়া যোগাসনের মাধ্যমে গ্রহণ করিতে হইবে।

শ্বাসযন্ত্রের সুস্থতার জন্য তন্তুসমূহের স্বাস্থ্য প্রধানতঃ দায়ী। মেরুদণ্ড ও মস্তিষ্কই শ্বাসযন্ত্রের দুইটি প্রধান অংশ। এই সমস্ত অংশ হইতে দেহের সমস্ত জায়গায় শ্বাসযন্ত্র প্রসারিত। শরীরের এমন একটিও তন্তু নাই, যাহার সহিত শ্বাসের সংযোগ নাই। শ্বাসযন্ত্র শিথিল হইলে তন্তুর কার্য ব্যাহত হয়। মলভান্ডের সহিত সংযুক্ত যে সমস্ত শ্বাস আছে তাহা দুর্বল হইলেই মলভান্ডের তন্তুর (tissue) কার্যক্ষমতা থাকে না। ফলে কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ দেখা দেয়। মূত্রের যদি কোন শ্বাস অসাড় হইয়া আসে, তবে মূত্রাবয়বের স্বাভাবিক সৌন্দর্য বজায় থাকে না। শীর্ষান জাতীয় আসন অভ্যাসের দ্বারা মস্তিষ্কে প্রচুর রক্তপ্রবাহ আনিয়া দেয় এবং শ্বাসযন্ত্রটিকে সুস্থ করিতে থাকে।

পরিশেষে আমি শুধু এইটুকু বলিতে চাই যৌগিক ব্যায়াম ও সাধারণ ব্যায়ামের মধ্যে অনেক পার্থক্য আছে। যৌগিক ব্যায়ামে মাংসপেশীর Massive growth কখনই সম্ভব নহে। কেহ যদি মনে করেন যৌগিক ব্যায়াম দ্বারা দেহকে পেশীবহুল দেহ তৈরী করিবেন তাহা হইলে তিনি মূত্রের স্বর্গে বাস করিতেছেন। পৈশিক পদার্থ ও শক্তি অর্জন যোগাসনে হয় না। তাহা হইলে যোগাশন করিবার সার্থকতা কোথায়? প্রথমতঃ যোগাসন সাত বৎসর বয়স হইতে আশী বৎসর বয়স পর্যন্ত করা সম্ভব। কিন্তু সাধারণ ব্যায়াম বা heavy exercise ষোল বৎসর বয়স হইতে ত্রিশ বৎসর বয়সের মধ্যেই সীমাবদ্ধ রাখিতে হয়। কিছু কিছু ক্ষেত্রে ইহার ব্যতিক্রম আছে বটে, কিন্তু সে পেশীপদার্থ দেহকে বেশীক্ষণ ধরিয়া রাখা যায় না। মানব দেহের অভ্যন্তর ভাগে পাঁচ ছয় শতাধিক পেশী আছে। ইহাদের নীরোগ রাখিতে যৌগিক ব্যায়াম ছাড়া উপায়ান্তর নাই। যোগাসন করিলে দেহের সমস্ত যন্ত্রপাতি বহু বৎসর যাবৎ যোগমুক্ত ও কর্মক্ষম থাকে। আমাদের প্রধান লক্ষ্য হওয়া উচিত দীর্ঘজীবন ও সুস্থ জীবন। অতিরিক্ত দৈনিক পরিশ্রমের দ্বারা দেহের স্বাস্থ্য নষ্ট হয়। সুস্থতা দীর্ঘদিন



বজায় থাকে না। কারণ কঠিন কঠিন ব্যায়াম বয়সের সাথে অভ্যাস করা সম্ভব হইয়া ওঠে না। আমার এই আলোচনার মূখ্য উদ্দেশ্য দেহ যন্ত্রাঙ্গের উপর কিছুটা জ্ঞান সঞ্চার করা, এবং তাহাদিগকে সুস্থ রাখিবার প্রক্রিয়া জানানো। প্রত্যেক মানুষকে তাহার ক্ষমতা অনুযায়ী সপ্তাহে অন্ততঃ চারদিন নিয়মিত ধারাবাহিক ভাবে যোগাসন অভ্যাস করা কর্তব্য। এই যোগাসন অভ্যাসের পরে আধঘণ্টা সময় মতন সাধাবণ ব্যায়ামাদি অভ্যাস করিলে ফল স্বেচ্ছাপ্রসারী হইবে।

### কর্মের নিবৃত্তি

কর্ম করলেই তার ফল ভোগ করতে হয়। বথাত্বেই আছে “As you sow so you reap” অবশ্যম্ এক ভোক্তব্যং কৃতং কর্ম শ্রুতাশ্রুতম্। পুণ্য কর্মের ফলে সুখ শান্তি ও পাপ কর্মের ফলে দুঃখ যন্ত্রণা।

যে জন্মে কৃত কর্ম যদি সেই জন্মেই তার ভোগ হয়ে যায় তবে ভালই; কিন্তু তা প্রায়ই হয় না। অল্পমাত্রাই সেই জন্মে ভোগের দ্বারা ক্ষয় হয়। অধিকাংশই পরজন্মের ভোগের জন্য সঞ্চিত হয়ে থাকে। এই অল্প কর্মকে সঞ্চিত কর্ম বলে। জীবিতাবস্থায় যে কর্ম করা যায়, তাকে বর্তমান কর্ম বা ‘ক্ৰীয়মান’ কর্ম বলে।

প্রত্যেক মানুষেরই রাশি রাশি সঞ্চিত কর্ম আছে। সেই সব কর্মকে ভোগের দ্বারা ক্ষয় করার জন্যেই জীবনকে পুণঃ পুণঃ এই ভাবে আসতে হয়। যার সমস্ত কর্ম ক্ষয় হয়েছে তার আর জন্ম হয় না। বহু জন্মের সমস্ত সঞ্চিত কর্মের মধ্যে এই নির্দিষ্ট অংশ যা কোন এক জীবনের মধ্যে ভোগ দ্বারা ক্ষয় হতে পারে তা সেই জীবনের ‘প্রারম্ভ’ কর্ম। কর্মের বিভাগ তাহলে দু’ভাগ এইরূপ—সঞ্চিত, প্রারম্ভ ও ক্ৰীয়মান। সঞ্চিত কর্ম যেন অপক ফল এখনও ভোগের যোগ্য হয়নি। প্রারম্ভ কর্ম যেন পরিপক্ব ফল—যে ফল ভোগের উপযুক্ত হয়েছে। আর ক্ৰীয়মান কর্ম যেন বীজ স্বরূপ; যা বপন করা হয়েছে কিন্তু অঙ্কুরিত হয়নি। কিম্বা বলা চলে যে ক্ৰীয়মান কর্ম যেন ধার, কর্জ বা ঋণ শোধ করতে হবেই। আর সঞ্চিত কর্ম বহু ঋণের সমষ্টি এবং প্রারম্ভ কর্ম যেন কিস্তিবান্ধ ঋণ সমস্ত ঋণের অল্প কিছুটা অংশ যা নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে শোধ করতেই হবে।

তাহলে দেখা যাচ্ছে যে এই ক্ৰীয়মান কর্ম হতেই অন্য কর্মের উৎপত্তি। তখন এই ইচ্ছা হওয়া স্বাভাবিক যে, সমস্ত কর্মের নিবৃত্তি করি না কেন এই জীবনে কোন কাজ না করে। এ কথা ভাবা বড় সোজা, কিন্তু কাজে করা বড় কঠিন। তাই গীতার মন্ত্র দোষ—কর্ম ত্যাগ করে জীব ক্ষণমাত্রও থাকতে পারে না। সত্ত্ব রজ তম ত্রাকৃতিক এই তিন গুণের তাড়নায় অনিচ্ছা সত্ত্বেও কর্ম করতে হয়।

“ন হি কশ্চিৎ ক্ষণমপি জনতু তিষ্ঠত্যকর্ম কৃৎ  
কার্যতে হ্যবশঃ কর্ম সর্বঃ প্রকৃতিজৈর্গুণৈঃ ।” ৩৫

যতদিন দেহ ততদিন কর্ম ত্যাগ অসম্ভব ।

“নহি দেহভূতা শক্যং ত্যক্ত্বং কর্মণ্যশেষতঃ ।” ১৮।১১

কারণ কর্ম ছাড়া এই শরীর রাখাই যায় না ।

“শরীরযাত্রাপি চ তেন প্রসিধ্যোদকর্মণঃ ।” ৩৬

তাহাড়া আমাদের কেবল স্থলে ইন্দ্রিয়সমূহ—( হস্ত, পদ, নাসিকা, চক্ষু, কণ )  
দ্বারাই কর্ম করি না । আমাদের সূক্ষ্ম দেহ, বাসনাময় ও মনোময় স্নেহ আছে ।  
এরাও কাজ করে । বিদেশীস্থিত সন্তানের মঙ্গলের জন্য মায়ের মনোময় দেহ, যে  
আশীষ দান করে থাকেন তাকে কার্যকরী হতে দেখা যায় । আমাদের বাসনাময়  
দেহ কতই না স্ন ও কু বাসনা করে থাকে !

অতএব হাত পা গুটিয়ে কোন কাজ না করে বসেই না হয় থাকলাম । কিন্তু  
বাসনাময় দেহ বিষয়ের—শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস ও গন্ধের বাসনা করবে । মনোময়  
দেহ ভাবনা করবে নিজের বা অন্যের লাভ লোকসানের । তাহলে এ কিরকম  
“নৈশ্চর্ম” হলে স্থলে দেহকে কর্মবিরত করে, সূক্ষ্ম দেহকে কর্মব্যস্ত রেখে ? একেই  
বলে মিথ্যাচারী ।

“কমে’ন্দিয়াণী সংযম্য য আস্তে মনসা শ্রমণ্ ।

ইন্দিয়ার্থান্ বিমুঢ়াত্মা মিথ্যাচারঃ স উচ্যতে ॥” ৩৬

এ পথ চলা তাহলে ঠিক হলো না, অন্য পথ দেখতে হয় ।

মাঠ বা ক্ষেত্র যদি খুব উর্বর হয়, আর যদি সজীব হয়, তাহলে সেই বীজে  
অঙ্কুর হবেই । কিন্তু ক্ষেত্র যদি উষ্ণ হয় বা বীজ যদি দগ্ধ হয় তাহলে সেই বীজ  
আর অঙ্কুরিত হতে পারে না । তাহলে প্রগ্ন আসে আমাদের হৃদয় ক্ষেত্র উত্তর করা  
যায় কি না, বা ক্রীড়মান কর্মকে ( যাহা বীজস্বরূপ ) দগ্ধ করা যায় কি না । আমরা  
দেখব দুটোই সম্ভব । গীতার মন্ত্র—

“বুদ্ধিযুক্তো জহাতীহ উভে স্নকৃতদুষ্কৃতে ।” ২।৫০

অর্থাৎ বুদ্ধিযোগ দ্বারা পাপপুণ্য উভয়কেই ত্যাগ করা যায় ।

পাপ-পুণ্য উভয়েই বন্ধনের কারণ । তবে কি সদস্য কোন কর্মই করব না ?  
না, তা নয় ।

“যস্য সর্বে সমারম্ভাঃ কামসংকল্পবর্জিতাঃ ।

জ্ঞানগ্নিদগ্ধকর্মণং তমাহুঃ পণ্ডিতং বুদ্ধাঃ ॥” ৪।১১

সুখ-দুঃখ, পাপ-পুণ্য, ভয়-অভয়, লাভ-অলাভ ইত্যাদি সর্বপ্রকার দ্বন্দ্ব হতে মুক্ত  
হয়ে কাজ করা ও অনন্ত কামনার বসে ছুটোছুটি না করাই “বুদ্ধিযোগ” ।

যিনি কর্মফলে আসক্তি পরিত্যাগ পূর্বক নিত্য তৃপ্ত হয়ে থাকেন এবং কারণও  
আশ্রয় গ্রহণ করেন না তিনি কর্মে প্রবৃত্ত হলেও তাঁর কিছুমাত্র কর্ম করা হয় না ।

“তত্ত্বা কৰ্মফলাসঙ্গং নিত্যভূতো নিরাশ্রয়ঃ ।

কৰ্মণ্যভিপ্রবৃত্তোহপি নৈব কিঞ্চিং কৰোতি সং ॥ ৪১০

যিনি যদৃচ্ছা লাভে সম্বৃত্ত, শীত ও উষ্ণ স্নেহ-দ্রব্যাদি দ্বন্দ্বসহিষ্ণু ও বৈরবিহীন এবং যিনি সিদ্ধি এবং অসিদ্ধিতুল্য জ্ঞান করেন, তিনি কৰ্ম করেও কৰ্মবন্ধনে বদ্ধ হন না ।

“যদৃচ্ছাভাসন্তুষ্টি দ্বন্দ্বাতীতো বিমৎসরঃ ।

সমঃ সিদ্ধাবসিদ্ধৌ চ কৃৎসাপি ন নিবধ্যতে ॥” ৪১২

এরূপ কৌশলে কৰ্ম করলে কৰ্ম বীজ দগ্ধ হয়ে যায় । একে গীতার কৰ্মযোগ বলে । এই কৰ্মযোগের পর পর তিনটি সোপান আছে ।

( ১ ) ফলাকাঙ্ক্ষা বর্জন ।

( ২ ) কৰ্তৃত্বাভিমান পরিত্যাগ ।

( ৩ ) ঈশ্বরার্পণ ।

( ১ ) ফলাকাঙ্ক্ষা বর্জনে গীতার মন্ত্র পাই—

“কৰ্মণ্যে বাধিকারস্তে মা ফলেধু কদাচন ।” ২৪৭

কৰ্মেই তোমার অধিকার, ফলে নয় । অতএব অনাসক্ত হয়ে অর্থাৎ ফল কামনা ত্যাগ করে কৰ্তব্য বুদ্ধিতে কাজ করে যাও ।

“তাস্মাদসক্তঃ সততং কাৰ্যং কৰ্ম সমচাৰ ।” ৩১৯

এভাবে যিনি কৰ্ম করতে পারেন, তাঁর নিকট জয় পরাজয়, সিদ্ধি ও অসিদ্ধি সমান ।

“সিদ্ধ্যসিদ্ধ্যাঃ সমো ভূত্বা সমস্তং যোগ উচ্যতে ।” ২৪৮

সিদ্ধি ও অসিদ্ধিতে এরূপ জ্ঞানসম্পন্ন ব্যক্তি কৰ্ম করলেও কৰ্ম পাশে বদ্ধ হয় না ।

“সমঃ সিদ্ধাবসিদ্ধৌ চ কৃৎসাপি ন নিবধ্যতে ॥” ৪১২

( ২ ) কৰ্তৃত্বাভিমান বর্জনে গীতায় পাই—

আমি করছি এই যে অহং অহং জ্ঞান, এই জ্ঞানই পাশরূপে জীবকে বন্ধন করে ।

তাই গীতা বলেছেন—

“প্রকৃতেষু তু কৰ্মানি ক্রিয়মানানি সর্বশঃ ।

যঃ পশ্যতি তথাত্মানমকস্তারম স পশ্যতি ॥” ১৩২১

সকল কৰ্ম প্রকৃতি দ্বারাই ক্রিয়মান এই কথা যিনি বোঝে, তিনি আপনাকে অকর্তা দেখেন, তিনিই যথার্থ, তিনি বুদ্ধিযুক্ত—

যিনি এভাবে আশ্রয় বিলোপ করেছেন, তাঁর অহঙ্কার বুদ্ধি নেই তিনি কৰ্ম করলেও বদ্ধ হন না ।

“যস্য নাহংকৃতো ভাবো বুদ্ধির্দ্যামা ন লিপ্যতে,

জ্ঞাপি স ইমাল্লোকান্ ন হন্তি ন নিবধ্যতে ॥” ১৮১৭

ঈশ্বরে সর্বকর্ম সমর্পণ, গীতার মন্ত্র—

“চেতসা সর্বকর্মাণি ময়ি সংন্যস্য মৎপরেঃ ।

বুদ্ধিশ্চযোগমুপাশ্রিত্য মচ্ছিন্তঃ সততং ভব ॥” ১৮।৫৭

চিন্তাধারা সমস্ত কর্ম আমাতে মানে ঈশ্বরেতে অর্পণ কর। মৎ পরায়ন হও।  
বুদ্ধি যোগ আশ্রয় করে সর্বদা মচ্ছিন্ত হও।

যা কিছুই কর্ম করবে—অশন ( অর্থাৎ ভোজন ) যজ্ঞ, দান তপস্যা—সমস্তই  
আমায় ( ঈশ্বরে ) অর্পণ করবে।

যৎ করোষি যদগ্ৰাসি যজ্জুহোষি দদাসি যৎ ।

যৎ তপস্যসি কোন্ত্যে তৎ কুরুষ্ব মদর্পণম ॥” ৯।২৭

তাহলে শূভাশুভ সমস্ত কর্ম বন্ধন হতে মুক্তি লাভ করবে।

“শূভাশুভ ফলৈরবং মোক্ষসে কর্মবন্ধনৈঃ ।” ৯।২৮

সেজন্য গীতা আরও বলেছেন—

ব্রহ্মণ্যাধায় কর্মাণি সঙ্গং তাক্তা করোতি যঃ ।

লিপ্যাতে ন য পাপেন পশ্মপত্রমিবাস্তসা ।” ৫।১০

যেমন পশ্মপত্রে জল লিপ্ত হয় না, সেরূপ ঈশ্বরে কর্মফল অর্পণ করে আসক্তি  
রোহিত হয়ে কর্ম করলে পাপে লিপ্ত হয় না।

যোগযুক্ত, বিশুদ্ধ আত্মা, সংযত আত্মা জিতেন্দ্রিয় ব্যক্তি—যাঁর আত্মা সকল ভূতের  
একই ভূত হয়ে আছে, তিনি কর্ম করেও লিপ্ত হন না।

“যোগযুক্তো বিশুদ্ধাত্মা বিজিতাত্মা জিতেন্দ্রিয়ঃ ।

সর্বভূতাত্মভূতাত্মা কুর্ব্বণি ন লিপ্যাতে ॥” ৫।৭

সর্বভূতাত্মভূতাত্মা কিরূপে ? না—

“ময়ি সর্বমিদং প্রোতং সূত্রে মণিগনা ইব ।” ৭।৭

এক একটি পৃথক মণি সূত্রদ্বারা গ্রথিত হয়ে থাকে। ঠিক সেরূপ যাবতীয় স্বাবর  
জঙ্গম পদার্থের অনুপ্রবিষ্ট হয়ে আমি ( ঈশ্বর ) সূত্রের মত আছি। ঠিক এই কথাও  
শ্রীশ্রী চণ্ডীর মন্ত্রে পাই।

“যা দেবী সর্বভূতেষু চেতনেতাভিধীয়তে ।

নমস্তসৈ, নমস্তসৈ নমস্তসৈ নমো নমঃ ॥”

যিনি সর্বভূতে চেতন রূপে আধিপত্য, সেই দেবীকে আমি প্রণাম করি, প্রণাম  
করি, পুনঃ পুনঃ প্রণাম করি।

“চিতিরূপেন যা কৃৎস্নমেতদ ব্যাপাশ্রিতা জগৎ

নমস্তসৈ নমস্তসৈ নমস্তসৈ নমো নমঃ ॥”

এরূপভাবে যিনি কর্মের অনুষ্ঠান করতে পারেন, তাঁর কীয়মান কর্ম আর কর্ম  
থাকে না—একর্ম হয়। এই যে ঈশ্বরার্পণ বুদ্ধি, তা না করলে আমাদের অপরাধ  
হয়—গীতা বলেছেন আমরা চোর হয়ে পড়ি।

“তৈর্দত্তানপ্রদায়ৈশ্যো যো ভুঙক্তে শ্বেন এব সং ।” ৩।১২

তার প্রদত্ত দ্রব্যাদি তাঁকে প্রত্যর্পণ না করে, যে ব্যক্তি ভোগ করে সে চোরই । তার দেওয়া জিনিস তাঁকে দেওয়া এটা কি রকম ? না—আমাদের প্রত্যেক কর্মের যে ফল তারই দান । সাংসারিক বিষয়ে যত প্রকার আনন্দ বা দঃখ আছে এ সবই তার দেওয়া । এই দেওয়া জিনিসই তাঁকে ফিরিয়ে দিতে হয় । কি করে ? অতি সহজে । শব্দ তাঁকে স্মরণ করে বলতে হয় —“প্রভু এ দঃখ তোমারই দান, এ আনন্দ তোমারই দান, তুমি এসব গ্রহণ কর । তুমি যন্ত্রী আমি তোমার যন্ত্র মাত্র ।” কিন্তু হায়,—আনন্দের সময় তাঁকে ভুলেই যাই, দঃখের সময় হয়ত বা কিছু মনে পড়ে, তাই দঃখ আমাদের মিত্র । সেজন্য কুন্তী দেবী প্রীকৃষ্ণকে বলেছিলেন “সসাগরা পৃথিবীর সন্নাটের জননী আমি, তুমি কদরবংশ ধ্বংস করে অতুল ঐশ্বর্যের অধিকারী আমাদের করেছে । কিন্তু প্রভু আমার প্রার্থনা তোমার কাছে এই যে তুমি আমায় দঃখ দাও, নইলে তোমায় যে ভুলে যাই, তোমায় যে মনে থাকে না ।”

যাক্—কর্মযোগীর ক্রীয়মান কর্মের যে নিবৃত্তি হতে পারে তা দেখলাম । সিংগিত কর্মের কি নিবৃত্তি হওয়া সম্ভব । আমরা দেখব যে সেটাও সম্ভব । গীতার মন্ত্রে দেখি—

“যথৈষাংসি স্মিধোহগ্নিভঃস্মাসাং কুরূতেজজর্দন ।

জ্ঞানান্নাগ্নিঃ সর্বকর্মাগ্নি ভাস্মসাং কুরূতে তথা ।” ৪।৩৮

হে অর্জুন যেমন প্রদীপ্ত অগ্নি কাষ্ঠরাশিকে ভস্মসাৎ করে দেহরূপ জ্ঞানান্নি সমস্ত কর্মরাশিকে ভস্মভূত করে । জ্ঞানান্নি দ্বারা সিংগিত কর্মের কিরূপে দাহ হয় দেখা যাক—

সাধক যখন সাধনার উচ্চ চূড়ায় ওঠেন তখন তার এই জ্ঞানের আলোকে তিনি জন্মজন্মান্তরে অতীত ঘটনা সমস্ত দেখতে পান । অর্থাৎ তিনি জ্ঞাতীশ্বর হন । জ্ঞাতীশ্বর কোন কোন জনমে, কোন কোন জীব তার ইন্ট বা অনিন্ট করেছেন, তিনি কার কি ইন্ট বা অনিন্ট করেছেন, তিনি কার নিকট কতখানি ঋণী বা কে তার নিকট কতখানি ঋণী, তারা এখন কোথায়, ভূ-লোকে, না ভুবলোকে না স্বর্গলোকে—সমস্তই দেখতে পান । তখন পৌরুষ দ্বারা বা ক্রীয়মাণ কর্মকে যথাযথ চালনা করে তার প্রতিনিধিধানে যত্ববান হন ও কৃতকার্য লাভ করেন ।

ধরুন তিনি দেখতে পেলেন গত জীবনে তিনি একজনের অর্থ ফাঁকি দিয়ে নিয়েছিলেন এবং আরও দেখলেন পৃথিবীর কোনও একস্থানে সেই লোকটা জন্মগ্রহণ করে দরিদ্রতায় খুব কষ্ট পাচ্ছেন, তখন এই জ্ঞাতীশ্বর তার সঙ্গে আলাপ করবেন, তাকে সাহায্য করবেন সুদসমেত অর্থ প্রদান করে । অথবা মনে করুন জ্ঞাতীশ্বর দেখলেন গত জীবনে যে লোকটি তাঁকে অতিশয় বিপদগ্রস্ত করেছিলেন ও যাতনা দিয়েছিলেন এবং যার জন্যে সেই লোকটার উপর গত জীবনে তিনি জাতক্রোধ হয়েছিলেন এবং তার শত্রুতাও করবার জন্য উৎসুক হতেন, তার এই

ক্রোধের বীজ অঙ্কুরিত হয়ে এই লোকটাকে বিপন্ন করবে—কাজেই তিনি তা লক্ষ্য করামাত্র ক্ষমাদ্বারা সেই লোকটির সমস্ত ঋণ মকুব করে দেবেন ও তার সঙ্গে মৈত্রীভাব পোষণ করবেন।

আমরা অনেকেই হয়ত জানি যে মহাপুরুষদের ইচ্ছা করলে কোন ব্যক্তির রোগ নিজ শরীরে গ্রহণ করতে পারেন। এই যে অপরের রোগ নিজ শরীরে নেওয়া এও ঋণশোধ। এই দুজনের কোন অতীত জন্মের এমন কর্মের জোট থাকিয়েছিলো, যার ফলে এইরূপে নিজ দেহে অন্যের রোগ গ্রহণ করে কর্মের ঋণ তিনি শোধ করে ছিলেন।

আমরা মাঝে মাঝে মহাপুরুষদের এইরূপ পতিত বা পতিতার সঙ্গী হতে দেখি বা দৃষ্ট ও হীনের সাহচর্য করতে দেখি, আমরা অজ্ঞ, তাই এই দৃশ্যে তাঁর অপবাদ দিই। তিনি কিন্তু অবিচলিত চিত্তে স্বকারণ সাধন করেন—জন্মজন্মান্তরের সঞ্চিত কর্মঋণের হিসাব নিকাশ করে। এই সম্বন্ধে Mrs. Annie Besant তাঁর *Ancient Wisdom*-এ বলেছেন,—*Strange and puzzling lines of action adopted by occultist have sometimes this explanation—the man of knowledge enters into close relations with some persons, who is considered by the ignorant by standards and critics to be quite outside the companionships that are fitting for him, but the occultist is quietly working out harmonic obligation which would otherwise hamper and retard his progress.*

এরূপে জ্ঞানী বিপরীত শক্তি প্রয়োগ করে সঞ্চিত কর্মকে দূর করেন। Mrs. Besant তাই আরও বলেছেন—*Thus he may neutralise forces coming, out of the past, by sending against them forces equal and opposite, and may in this way burn up his karma by knowledge.*

দেখা গেল জ্ঞানি দ্বারা ক্রীয়মান ও সঞ্চিত উভয়বিধ কর্মের ধ্বংস করা সম্ভব, এখন জিজ্ঞাস্য—প্রারম্ভেরও ধ্বংস হয় কি না। হয়। চিত্তকে উবার করে ‘প্রারম্ভকে খণ্ডন করা যায়। “প্রারম্ভ কর্মনং ভোগাৎ এব ক্ষয়।”

প্রারম্ভ কর্ম ভোগের দ্বারা ক্ষয় করতে হয়। ব্রহ্মসূত্রের এই স্পষ্ট উপদেশ। কিন্তু গীতায় পেলাম “সর্বকর্মাণি ইত্যাদি.....।” ক্রীয়মাণ, সঞ্চিত ও প্রারম্ভ সমস্ত জ্ঞানিগণের দূর হয়।

শাস্ত্রের কথা একরকম হওয়াই উচিত। তবে দুইরকম দেখি কেন। আদৌ দুইরকম নয়। ক্ষয় হয়—তবে “ভোগাৎ”—এই ভোগ কিরকম? সাধারণ জীবের ভোগের মত এই ভোগ নয়।

এই ভোগ জ্ঞানমার্গের সাধকের ভোগ।

গীতায় বলেছেন এঁরা সদ্ধা দঃখকে সমান জ্ঞান করেন। লোভে, প্রসংগে,

কোন পার্থক্য জ্ঞান করেন না। প্রিয় অপ্রিয় তুল্য জ্ঞান, প্রশংসা ও নিন্দায় সমজ্ঞান করেন। মান, অপমান, শত্রু-মিত্র এঁদের কাছে এক।

“সমদুঃখত্বং স্নানং সমলোষ্ট্রাশ্রকারণং।

তুল্য প্রিয়াপ্রিয়ো ধীরস্তূল্যানিন্দাঅসংস্তুতি ॥ ১৪।২৪

মানাপমানয়োস্তূল্যাস্তল্যো মিত্রারিপক্ষয়োঃ।

সর্বাভিপরিভাগী গুণাতীতঃ স উচ্যতে ॥ ১৪।২৫

সাধক যখন অভিমান ও অহঙ্কার শূণ্য হন এবং যখন তিনি ক্রীয়মান ও বহু সঞ্চিত কর্মের নাশ করেছেন, তখন তিনি জীবনমুক্ত পুরুষেরই সামিল। অচিরে তিনি জীবনমুক্তি লাভ করবেন। এই অবস্থায় ভাগ্যদেবতা তাঁর অবশিষ্ট সঞ্চিত কর্মের নাশের জন্য তাঁর প্রার্থন্য বহু কঠিন কঠিন ও দুর্বল ভোগ যুক্ত করে থাকেন। তাঁকে গুরুদ্বয়ের পশরা দেন ও গিতাপের ত্রিশূলে বিশ্ব করেন। সাধক ব্যতীত সাধারণ লোক এত বোঝা বহিতে পারে না; এক সঙ্গে এত ঋণ শোধ করতে পারে না। তাই কথায় বলে, “যে করে আমায় আশ, আমি করি তার সর্বনাশ।” ফলে যে ভোগ, ভোগ করতে সাধারণ ব্যক্তির বহু জন্ম লাগত, সেই একই ভোগ এই সাধকের এক জন্মেই শেষ হয়ে গেল। উঁচু দরের এসব সাধকেরা সেই সব দুঃখ কষ্টকে বিধাতার কুপার দান মনে করে অল্পান বদনে সহ্য করেন। কেমন করে? না,—তার সঙ্গে চিন্তের কোন যোগ থাকে না—সে কেবল শরীর কর্ম—অর্থাৎ চিত্তকে উষার করে রাখা।

শরীরং কেবলং কর্ম কুর্বাণ্মাপ্রোতি কিল্বিষম।” ৪।২১

কুমোরের চাক ঘুরিয়ে কুস্তকার ঘট প্রস্তুত করলো। ঘট প্রস্তুতের পরেও চক্রের যে Momentum অর্থাৎ বেগাঙ্ক-সংস্কার, তারই বেশে চক্র ঘুরতেই থাকে। ঠিক সে রকম। তাই শ্রীশ্রীচৈতন্য চরিতামতে দেখি, যখন শ্রীহরিদাস গোস্বামীকে বাইশ বাজারে বেড়াঘাত করছে—তখন তাঁর কিন্তু কোন কষ্ট নেই, কোন নালিশ নেই, শূদ্ধ ৩২ অক্ষর ১৬ নাম করে চলেছেন। এই হলো প্রারম্ভের ভোগ। সাধারণ জীবের এই ভোগ কয়েকটা জীবন ব্যোপে থাকতো।

বৃদ্ধদেবের শিষ্য মোদগলের মৃগুর আঘাতে মৃত্যুবরণও, প্রারম্ভেরই খণ্ডন। যীশুখৃষ্টের ক্রুশাবিশ্ব হওয়াও প্রারম্ভেরই খণ্ডন। তিনি ক্রুশাবিশ্ব হয়েও ক্রুশাবিশ্ব-কারীদের মঙ্গলের জন্যই ভগবানের নিকট প্রার্থনা করেছিলেন। শ্রীশ্রীরামকৃষ্ণ পরমহংসদেবের মত মহাপুরুষের cancer-এ আক্রান্ত হওয়ার কারণও এই প্রারম্ভ ছাড়া অন্য কিছুর নয়।

তাহলে দেখা গেল ক্রীয়মাণ, সঞ্চিত ও প্রারম্ভ কর্মের নাশ করা সম্ভব এবং ফলে পুনঃ পুনঃ জন্মগ্রহণের নিবৃত্তিও হয়ে যায়। বিমল আনন্দে তখন বলা চলবে—

“Many a House of life

Hath held me—seeking ever him who wrought,

These prisons of senses, sorrow—fraught,  
Sore was my ceaseless strife ! But now,  
Thou Builder of this Tabernacle-Thow !  
I know Thee ! never shalt Thou build again  
These walls of pain,  
Nor raise the roof-tree of deccits, nor lay  
Fresh rafters on the clay ;  
Broken Thou house is, and the ridge-pole split !  
Delusion fashioned it !  
Safe pass I thence—Deliverance to obtain.”  
The light of Asia—

E. Arnold.

[ আমার পিতা অধ্যাপক তারাপদ দাস বহু বৎসর আগে ( বোধ হয় ১৯৩৮ সনে )  
কুমিল্লা ভিক্টোরিয়া কলেজে এই প্রবন্ধটি গুণিজন সম্মেলনে পাঠ করেছিলেন । কর্ম  
মানুষকে বাঁচিয়ে রাখে বা সেই কর্মের পুণ্যতা প্রাপ্ত হলে কর্মের প্রয়োজন হয়  
না । নির্বাণ ও মুক্তির পথে অগ্রসর হয় । এখানে যোগ কর্মের প্রয়োগ করতে  
করতে, যোগ কর্মের নিবৃত্তি আসে । সে কারণে পিতার এই প্রবন্ধটি উল্লেখ  
করলাম । ]



## যোগব্যায়াম ও শ্বাসপদ্ধতি

### YOGA DEEP BREATHING RESISTS CANCER

প্রাণায়াম ক্যান্সার প্রতিরোধ করে

ক্যান্সার ব্যাধির উৎপত্তি কি থেকে এবং কোথা থেকে তা নিয়ে নানা মানুষ নানা কথা বলছে। নানা ধারণা থেকে নানা ধারণার ব্যাখ্যা চলছে। কেউ বলছে অতি ধূমপানে, কেউ বা বলছে অত্যধিক মদ্যপানে, কেউ বা বলছে বেশী পান সুপদার খেলে, মদ্যে অনেকক্ষণ পান, তামাক রাখলে, কোন বিশেষ অঙ্গ দিয়ে ক্রমাগত রক্তস্রাব হলে, গাঁজা, আফিম ও খৈনির মাধ্যমে, সুপদার বা ঐ জাতীয় কিছু মদ্যে বেশী রাখলে ইত্যাদি আরও কত কি ধারণা। কিন্তু এর কোনটারই নিভেজাল প্রমাণ নেই, প্রমাণ নেই বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যার। তবে ক্যান্সার হয় কেন? হচ্ছে কেন? যে ব্যক্তি মোটেই ধূমপান করে না, তার ক্যান্সার হতে দেখা যাচ্ছে। অথচ প্রচণ্ড ধূমপান করে এমন ব্যক্তির ক্যান্সার হতে দেখা যাচ্ছে না। মেয়েদের মধ্যে ব্যাপক ক্যান্সার ধূমপানের জন্য হয় না। কারণ আমাদের দেশে মেয়েরা এখনও ব্যাপকভাবে ধূমপান করে না। অথচ প্রচুর মেয়েদের ক্যান্সার হচ্ছে— নানা অঙ্গে, নানা প্রত্যঙ্গে। তাহলে ক্যান্সার ব্যাধির উৎপত্তি কোথা থেকে এবং কেন? কাকে এ আক্রমণ করবে, কখন করবে এবং কোন বয়সে করবে। কাকে করবে, কাকে করবে না, এ সবার উত্তর কি? ক্যান্সার ব্যাধির উৎপত্তি ও আক্রমণ কি ক্রমাশয়ে বেড়েই চলেছে না কমে দিকে? এর সঠিক উত্তর কোনটারই পাবেন না। Medical Seminar-এ বা Journal-এ হয়ত বা গালভরা আলোচনা থাকবে, statistics থাকবে প্রতি হাজারে ২২ থেকে ২৫জন আক্রান্ত; অমদ্য জেলায় খুব বেশী আক্রান্ত। অমদ্য প্রদেশের লোকেরা সিগারেট বা বিড়ির আগুনের দিকটা মুখ-গহবরে প্রবেশ করিয়ে ধূমপান করে সেজন্য ওদের ক্যান্সার বেশী হয়; কেউ বা হয়ত বলবেন, জিহবার তলায় তামাক বা খৈনি যে প্রদেশের লোকেরা বেশী সংখ্যায় রাখে—তাদের ক্যান্সার গড়ে প্রতি হাজারে বেশী হতে দেখা যায়। এরকম প্রচুর statistical information নিয়ে জাঁদরেল জাঁদরেল ব্যাক্তিরা পাণ্ডিত্যের ফোয়ারা ছুটিয়ে বাড়ি চলে যান। কিন্তু হাসস কাজ কিছুই হয় না। ক্যান্সারের বীজ তার নিজের পথে প্রসারিত হতে থাকে। কারণ অন্য। কিন্তু আমার প্রশ্ন যারা ধূমপান করে না, তাদের কেন ক্যান্সার হয়? যারা মদ্যে কোনদিন খৈনি বা ঐ জাতীয় তামাক রাখে না তাদেরও কেন হয়? ধূমপানই যদি এর মূখ্য কারণ হয়ে থাকে তবে ব্যাপক ধূমপান করার white stick গুলোর কারখানা বন্ধ করে

দেওয়া হয় না কেন? মদ্যপান যদি এর কারণ হয়ে থাকে তবে মদ্যভাণ্ডার শূন্য থাকছে না কেন? প্রতিদিনই কারখানা তার মধ্যে মদ্য ঢালছে আর ঢালছে, মানুষ মদ্যপান করেই চলেছে। তামাক চূনের সাথে মিশিয়ে হাতে তালি মেয়ে মেয়ে চুন উড়িয়ে এক শ্রেণীর মানুষ সম্বন্ধে নিম্নলিখিত উলটিয়ে সেখানে স্থাপন করে। আজকাল আবার filter দেওয়া cigarette বেরিয়েছে; মনকে প্রবোধ দেওয়ার জন্য ক্যান্সার হবে না। কাকে filter করছি ঐ আধাইগুণ জায়গার মধ্যে! এ কেমনতর ধারণা—ঐ আধ ইঞ্চির মধ্যে ক্যান্সার নামক মারাত্মক ব্যাধির জীবন আটকে রাখছি! দেখুন কেমন আশ্চর্যবর্ণনা। সুতরাং এই দুরারোগ্য ব্যাধির উৎপত্তির কারণও যেমন জানা নেই তেমনি এর চিকিৎসাও নেই। কিন্তু তবুও মানুষ অদম্য উৎসাহে এর কারণ জানতে ও প্রতিশোধক ঔষধ বার করতে অবিরাম সাধনা করে চলেছে, সেটাই স্বাভাবিক। কারণ এটাই মানুষের চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য। কোনদিন যে এর কারণ বেরোবে না বা এর নিশ্চিত ঔষধ আবিষ্কৃত হবে না তা আমি বলছি না। কিন্তু Prevention is better than cure এ কথাটা যেমন সত্যি, তেমনি অনুধাবনযোগ্য। আগুনের দাহিকা শক্তির কাছে সব যেন পড়ে থাক হয়ে যায়। এই combustion processes-এর জন্য চাই অপরিহার্য oxygen, Cancer এক দুরারোগ্য ব্যাধি, একবার আক্রান্ত হলে তার আর রেহাই নেই। তার মৃত্যু নিকটে জেনেও তাকে বাঁচিয়ে রাখার অক্লান্ত চেষ্টা চলতে থাকে। কিন্তু অচিরে তাকে মৃত্যুমুখে পতিত হতে হয়। মৃত্যুর পর শরীরের প্রচনক্রিয়া স্বাভাবিক; কিন্তু জীবিত অবস্থায়ও মানুষের দেহের বাহির ও ভিতর অঙ্গ পচতে থাকে, এবং তা এত দ্রুত গতিতে হতে থাকে যা মানুষের জ্ঞান ও সাধের বাইরে চলে যায়। একেই সাধারণ ভাষায়, সাধারণের বোধগম্য Cancer রোগ বলে। এই ক্যান্সার রোগের বহু বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা আছে, যার কল্যাণে এই রোগ আরও অবোধগম্য ও জটিল হয়ে উঠছে। ডাক্তারী শাস্ত্রে এই রোগের ভূরি ভূরি বিশ্লেষণ করা হয়েছে; উন্মত্ত উন্মত্ত সব নাম আছে, শিরা, উপশিরা, cell, রক্ত, মাংস, গ্রন্থি, সব জট পাকিয়ে এক জগাখিচুরী হয়ে মানুষকে আরও দিশেহারা করে দিয়েছে। কিন্তু যোগশাস্ত্রের বিশ্লেষণ দেখতে দেখতে পূরনো সব পদ্ধতিপত্র ঘাটতে গিয়ে আশ্চর্য হয়ে লক্ষ্য করছি।

Yoga deep breathing can resist the dreadful disease cancer :

কিন্তু কেন, কি করে ও কি ভাবে?

Oxygen ( অক্সিজেন ) বায়ুর সাথে মিশে মানুষকে জীবনধারণে সহায়তা করে। এর দাহিকাশক্তিই শরীরের প্রচনক্রিয়াকে স্থগিত রাখে। আমার এই প্রবন্ধের মূল্য উদ্দেশ্য মানুষকে সাবধান করে দেওয়া, দেহ ও মনকে প্রকৃতির সাথে মিশিয়ে

দেওয়া। প্রকৃতির রাজ্যে যে শক্তি মানবজন্ম সম্ভব করেছে, তাকে প্রাণ প্রাচুর্যে ভরপুর করে ছোট্ট অবস্থা থেকে গঠনপথে সাহায্য করে বড় করেছে, শরীরকে স্ঠাম ও সুগঠিত করতে অবিরাম সাহায্য করেছে—এই প্রাকৃতিক শক্তির কাছে নিজেকে সম্পূর্ণ সমর্পণ করে, তার কোলে আশ্রয় নিয়ে নিজের মরণকে বিলম্বিত করে রোগ শূন্য দেহে ও মনে এই অমূল্য মানবজন্মকে সার্থক কর ও ভোগ কর। অগণিত মানুষের চাপে এই পৃথিবী হয়েছে অস্বাস্থ্যের আধার। মানুষ ভুগছে সর্দি কাশিতে, অজীর্ণ, আমাশয়ে, হাঁপানী ও বহুমূত্র, রক্তের নিম্ন ও উর্ধ্বচাপে; পেটের নানা-বিধ ব্যামোতে ও নানা গ্রন্থিহ্রাসে। আর এর অবশ্যম্ভাবী ফলস্বরূপ মানুষ ছুটেছে ঔষধের দ্বারে দ্বারে। সমস্ত মানবগোষ্ঠী আজ FAST LIFE এর আজ্ঞাবহ হয়ে উঠেছে। সময় যেন আর নেই। কোন কিছুতেই আর তর সয় না। ক্ষিপ্ত, প্রগল্ভ মাথা ধরেছে হাতের কাছে বাড়ি আছে, চট করে খেয়ে ফেল। কারণ আগামীকাল যে আবার প্রচুর appointment আছে। পায়খানা পরিষ্কার হচ্ছে না, ভর কি? কাল দুটো পার্টি আছে—তাতে কি? ঔষধের বোতলের জিপ খোল, মূঠো মূঠো পিল আছে, তার নির্দেশও আছে স্তব্ধ ভাবনা কি! আমাশয়, গলা ব্যথা, সর্দি বসে গেছে, গায়ের জ্বর যেন ছাড়তে চায় না, ঘনুস্ঘনুসে temperature লেগেই থাকে, পেটে যেন কিছুই হজম হয় না, চোঁয়া ঢেকুর ওঠে, পেটটা ভার ভার বরে, পেটে যেন কেমন গ্যাস হয়—জ্বালা জ্বালা করে। এই সব কিছুর জন্যই প্রচুর ঔষধ আছে। মানুষের জীবন আঁত FAST. সে কারণে সর্বকিছুই চটপট সেরে ফেলতে হবে। এইভাবে মূঠো মূঠো ঔষধ খেতে খেতে শরীরের সব কিছু প্রাণশক্তি resistance power বিলীন হতে থাকে। আর যেন কোন ঔষধেই কিছু কাজ হয় না, যে যা বলে তাই করতে থাকে, সেখানেই ছুটতে থাকে, আসে ক্লান্তি, মানসিক অবসাদ, এক রোগ থেকে আর এক রোগের উৎপত্তি। চামড়ার আর যেন সেই ওজ্জ্বল্য থাকে না, মাংস পেশীর যেন সেই কাঠিন্য বাঁধন নেই। অস্থি, গ্রন্থি, joint, মেরুদণ্ড সব যেন কেমন সব শক্ত শক্ত হয়ে গেছে। এ সবার নমনীয়তা, শ্লিষ্ণতা, দেহের একটা চনমনে ভাব সব যেন কোথায় হারিয়ে গেছে। ফুসফুসের Breathing power কমে গেছে, স্নায়ুপিণ্ডের জোর যেন আর নেই,—মস্তিষ্কের ধারণাশক্তি ও চালনাশক্তি নিজীব হয়ে এসেছে। এই সমস্ত পরিপ্রেক্ষিতে মানুষকে আশ্বে আশ্বে জরাব্যাবিধিগ্রস্ত করে মৃত্যুমুখে ঠেলতে থাকে। স্বাভাবিক মৃত্যুর জন্য জড়তা ও বয়োবৃদ্ধি নিশ্চয় কাম্য, কিন্তু অকাল-বান্ধক্যে কঠিন পীড়ায় আক্রান্ত হওয়া নিশ্চয় কোন মানুষের কাম্য নয়। এবং এই lack of body resistance-এর দরুন মানুষকে আজকাল যে কোন বয়সেই Cancer, বা cardiovascular disease-এর শিকার হতে হচ্ছে। এর মূল কারণ হচ্ছে মানুষ তার Fast Life এর জন্য Medicine এর দাস হয়ে উঠেছে।

স্তব্ধ এর থেকে রেহাই কি? মানুষ তার heart, lungs এবং পেটের জটিল

যন্ত্রপাতিতে যদি প্রচুর oxygen supply করে কোন বিশেষ বিশেষ প্রক্রিয়ার মাধ্যমে সতেজ রাখতে পারে তাহলে সে অকাল ও মারাত্মক ব্যাধির হাত থেকে রেহাই পাবে। How yoga deep breathing Resist Cancer and can cure dreadful diseases, কয়েকটা প্রক্রিয়া সাধারণের জ্ঞাতার্থে লিপিবদ্ধ করতে চাইছি যার সফল, তার নিয়মিত অভ্যাসে সে আজীবন পেতে থাকবে। Deep breathing ও তৎসহ partial body movment, heart ও lungs দুটোকে ক্রমান্বয়ে প্রসারিত করে এত সুদৃঢ় জিহ্বিতে গড়ে তোলে এবং শরীরের অঙ্গপরিমাণদ্বারা বিশুদ্ধ রক্ত সঞ্চালনে নিয়মিত সাহায্য করে সজীবতায় ভরপুর রাখে, যার ফলে Cancer ব্যাধি ধারে কাছে আসতে পারে না। এই প্রসঙ্গে সোভিয়েত দেশের Sports Journal থেকে সামান্য কিছু উদ্ধৃত করে দিলে অপ্রাসঙ্গিক হবে না। তারাও heart ও lungs সম্বন্ধে কল্পিত ভাবে কাজ করার সৎ পরামর্শ দেয়—How to be Healthy—Take care of your heart —when your heart is healthy you seldom feel it. But the moment you become slightly indisposed you begin to take a heightened interest in the work of your heart and hasten to see the doctor.

Disability and mortality caused by cardiovascular diseases are growing at an alarming pace. The causes of coronary insufficiency and heart attacks are known : lack of physical exercises too much food and nervous stress.

How can you protect your heart ? How can you keep it in shape until advanced old age ?

Medical men have discovered and are successively using drugs that half heart patients. They have not yet invented however, a medicine to train our most important organ. But hardly anything can be more effective in this respect than “Sports.”

Physical exercises have the most beneficial influence on the functioning of all internal organs, especially the heart During physical exertion the heart muscles work intensively and therefore its fibres develop and grow stronger. Their contractions become more powerful and less frequent and this ensuing better blood circulations.

A trained heart is useally some what larger and has thick strong walls capalele of pumping more blood than a non-trained heart. The heart muscles develop according to the physiological

law under which an intensely functioning part of the body or organ always increase in size and becomes stronger.

It is clear, therefore that the heart needs regular training..... Research has established that the heart of every person needs constant physical training without this it may become weak, and sick, even in a healthy person.

সোভিয়েত পত্রিকার এই সব উক্তি থেকে বোঝা যাচ্ছে Heart সম্বন্ধে তারাও খুব সাবধান এবং ডাক্তারী শাস্ত্রের উপর খুব বেশী আস্থা রাখে না—“not yet invented a medicine to train our most important organ heart.....” এবং হৃদপিণ্ডকে যদি ঠিক রাখা যায় তবে শরীরের সর্বক্ষেত্রে রক্ত সঞ্চালন ঠিক থাকবে তাহলে দেহের মধ্যে বিশুদ্ধ রক্তসঞ্চালনই দেহ রাখার একমাত্র উপায়। শরীরের সর্বস্তরে, সমস্ত শিরা উপশিরায়, মাংসপেশী এবং দেহযন্ত্রের সব components-এ বিশুদ্ধ রক্ত সঞ্চালনই আমাদের মূখ্য উদ্দেশ্য। Cancer ব্যাধির উৎপত্তিও রক্তের অভাব ও দূষিত রক্তের নিষ্কাশনে বাধা ও একই স্থানে আটকে থাকা। তাকে oxygen-এর স্পর্শ থেকে সম্পূর্ণভাবে বিচ্ছিন্ন রাখা এবং আরও বহুবিধ আনুশঙ্গিক বিপাক উৎপত্তিতে মাংসস্তরে পচন ধরান। এই পচনক্রিয়া accelerates so rapidly যখন সে আর কোন বাধাই মানতে চায় না। আমাদের যোগশাস্ত্রে এই পচন রোধ করার যে উপায় আছে তা মূলত ‘প্রাণায়াম’। এই প্রাণায়াম পদ্ধতির বহুবিধ প্রয়োগ এবং তা সাধনার মত নিয়মিত অভ্যাস করলে Cardiovascular disease ও ক্যানসার আমরা রোধ করতে সক্ষম হই। যাঁরা এর জন্মদাতা তাঁরা সন্দেহ সংশয়ের উপর ভিত্তি করে প্রাণায়াম অভ্যাস করার জন্য সব মানুষকে আহ্বান জানিয়ে গেছেন। আমরাও যদি তাদের কথা মেনে চলি এবং নিজের জীবনে একটা হ্রত হিসাবে গ্রহণ করি তবে Heart disease ও ক্যানসারকে কটাচাকলা দেখাতে নিশ্চয় সক্ষম হব। হৃদযন্ত্রকে সুস্থ ও সবল রাখা, তাকে Deep Breathing তথা তাকে Deep Breathing তথা প্রাণায়াম মারফৎ শক্তিশালী করা যার ফলে সমস্ত অঙ্গ প্রত্যঙ্গে বিশুদ্ধ রক্তের ধারা অব্যাহত রাখা এ যদি আমরা দিনান্তে ১০১৫ মিনিট অভ্যাস রাখতে সক্ষম হই তবে দীর্ঘজীবন পর্যন্ত আমরা অমৃতের পাত্র বলে আখ্যালাভ করব। সেই সমস্ত প্রাণায়ামের কিছু পদ্ধতি আমি এখানে বলতে চাই,—খুব সহজ, ও সাধারণভাবে তার বিন্যাস দ্বারা আমি বলতে চাই যা সকলেই নিজ নিজ সাধ্য অনুযায়ী অভ্যাস করে যেতে পারবেন। কিন্তু আমার বক্তব্য রাখার আগে সোভিয়েত দেশের Heart সম্বন্ধে আরও কয়েকটি কথা না বলে পারছি না—

“Training of the heart is an effective disease—prevention measure for healthy persons. But how about those who already

have some cardiovascular disease ! These exists, alas, a wide spread and erroneous belief that a person with any cardiovascular disease, specially angina pectosis, myocardial infraction or various heart defects, must withdarw from daily activities. Relying exclusively on physic ians and drugs, many patients drastically reduce their movements meticulously observing the complete calm that they do not absolutely need.....". If you want to have a healthy heart all your life, never drop sport and physical recreation.

—Y. TANKELEVICH, D. Sc., Head of the Department of Theraputic Exercise. Institute of Cardiovascular Surgery, U.S.S.R

আমি এখানে পরপর কয়েকটি পদ্ধতি উল্লেখ করব। সোভিয়েত দেশ physical exercises-এর উপর বেশী জোর দিয়েছে। যেটা বেশীর ভাগ Dynamic, তারা theraputic importance sports-এর উপর নজর দিলেও আপনা আপনিই Breathing-এর ব্যাপারটা এসে পড়ে। আমরা বেশীর ভাগ static exercises-এর দ্বারা অব্যাহত রাখতে চাই যেটা মূলত Deep Breathing বা প্রাণায়াম ছাড়া আর কিছু নয়।

প্রাণায়ামকে চারটে স্তরে ভাগ করা হয়েছে।

১ম	২য়	৩য়	৪র্থ
পূরক	কুস্তক	রেচক	শূন্যক
Breathe In	Pause	Breathe out	Pause

এই Basic Formulaকে নানান ভাবে ঘুরিয়ে ফিরিয়ে শ্বাস প্রশ্বাসের কম বেশী সময়ের তারতম্য করে বহু প্রকারের প্রাণায়াম পদ্ধতি আমাদের দেশে সাধক সম্প্রদায়ে যে আছে। Yoga Deep Breathing Resist Cancer এর উপর মন্থ্য দৃষ্টি রেখে কিছু বলতে গেলে অন্যান্য প্রসঙ্গ এসে পড়ে, যেমন Cardiovascular diseases, কারণ এরা সব সম-গোত্রীয়। প্রত্যেক মানুষকে তার বয়স ও অবস্থা অনুযায়ী সপ্তাহে চারদিন কিছু কিছু যোগাসন ও যোগব্যায়াম করা দরকার। সেই সাথে প্রাণায়াম পদ্ধতির যে কোন দুটো প্রক্টিয়া ২০ মাস অন্তর বদলে করা একান্ত কর্তব্য।

### পদ্ধতি—১

Bajrasan deep Breathing ( বজ্রাসন দীর্ঘশ্বাস ) বজ্রাসনে বসে, হাত দুটো হাঁটুর ওপর স্থাপন পূর্বক শ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগ করতে হবে। শ্বাস-গ্রহণের সময় হাত

দুটোর চেটো, বাহু সোজা রেখে যতটা সম্ভব উপরের দিকে তুলতে হবে এবং শ্বাস ত্যাগ করতে করতে হাতের চেটো দুটি আবার আশ্বে আশ্বে হাঁটুর দিকে পূর্ব অবস্থায় ফিরিয়ে আনতে হবে। শরীরের কোন কাঠিন্য প্রকাশ পাবে না। মাংস পেশী নরম ও শিথিল থাকবে। মেরুদণ্ড নরম অবস্থায় থাকবে। প্রাণায়াম পদ্ধতি কি রূপ হবে—

Breathe-in	pause	Breathe out	pause
পূরক	কুম্ভক	বেচক	শূন্যক
৪-সেকেন্ড	১-সেকেন্ড	৮-সেকেন্ড	১-সেকেন্ড

শ্বাসকে এমনভাবে গ্রহণ করতে হবে যাতে নাকের কোন সঙ্কোচন না হয়, শ্বাস continuous এবং তার কোন ছেদ থাকবে না। গলার মধ্য দিয়ে একটা “Tha” (থা) জাতীয় শব্দ করে ফুস্ফুসে প্রবেশ করবে। “Tha” মানে Moon (চাঁদ) that is energy from Moon, আমার চিন্তা থাকবে, চাঁদের মত আমার দেহমন স্নিগ্ধ হোক শান্ত হোক। শ্বাস ছাড়বার সময় খুব জোরে ছাড়তে হবে। সেও continuous এবং এর কোন ছেদ থাকবে না। তখন শ্বাস ত্যাগের শব্দ হবে “Ha” (হা) জাতীয় “হা” মানে সূর্য (sun)। অর্থাৎ হে সূর্য তুমি আমার দেহের ও মনের সমস্ত আবর্জনা গ্রহণ কর। তুমি অমিত শান্তিধর। জীবনের উৎস, আমার দেহ ও মন তোমার শক্তিতে পূর্ণ কর। শ্বাস গ্রহণ করবে নাক দিয়ে ও ত্যাগ করতে হবে মুখ দিয়ে। ২০/২৫ বার বজ্রাসন দীর্ঘশ্বাস—অভ্যাস প্রাপ্ত নরনারীর অবশ্য কর্তব্য। এই Ha অর্থাৎ energy from Sun, এবং Tha অর্থাৎ energy from Moon এর সমন্বয় Ha + Tha = Hata” yoga (হটযোগ) কথাটার মূলত উৎপত্তি।

## পদ্ধতি—২

Belly Breathing বা Frog Breathing-এ একটা এমন পদ্ধতি যা ভগবানের অপার করুণার অংশ বিশেষ।

Belly breathing ভারতের নিজস্ব সম্পত্তি ও চিন্তা প্রসূত। এই Belly breathing ভাল করে বুঝতে গেলে শরীরের ভিতরকার অবস্থাটা কিছ্র জানতে হবে। হাওয়া বা শ্বাস নিজে নিজে ফুসফুসে ঢুকতে পারে না। একে সহায়তা করে এক বিশেষ মাংসপেশী যাকে আমরা নাম দিচ্ছি মধ্যচ্ছদা বা Diaphragm. এর অবস্থান বুকের নীচে ও পেটের উপরে। যেন একটা partition wall একদিকে ফুসফুস দুটো, হৃদযন্ত্র ও অন্য দিকটায় পাকস্থলী, লিভার ইত্যাদি। আমরা যখন শ্বাস নিতে ইচ্ছা করি তখন এই Diaphragm বা মধ্যচ্ছদা নীচের দিকে বা পেটের দিকে নেমে যায়, তখন বাতাস শ্বাসনালী দিয়ে ভিতরে প্রবেশ করে। পরম্পরভাবে আবার যখন আমরা শ্বাস ত্যাগ করি এই মধ্যচ্ছদা বা Diaphragm উপরের দিকে ঠেলে উঠে আসে ও দৃষ্টিত বাতাস শরীরের থেকে বেরিয়ে আসে। শ্বাস যন্ত্রের এই প্রাক্রিয়া প্রতিটি মানুষের

অবিরাম গতি। এর ছেদ কখন? মৃত্যু বা আংশিক মৃত্যু। দম বন্ধ হয়ে যাওয়া বিষম লাগা ঐ রকম একটা অবস্থা। বাচ্চাদের তলপেট দেখেছেন, নেই-ই বললেই হয়। শিশুদের উপর পেট বেশ নিটোল গোলাকার, কিন্তু তলপেট নেই, সে কারণ তাদের পেটের নিয়ন্ত্রণ নেই, মধ্যচ্ছদা অনায়াসেই শ্বাস প্রশ্বাসের সাথে সাথে ওঠা নামা অতি সহজেই করতে পারে। যার জন্য সমস্ত শিশুরা অবিরাম ছোটোছোটো করতে পারে। ক্লাস্টি তাদের দেহে আসে না, আমরা বড়রা এই তলপেটের ভারে আক্লান্ত হয়ে পড়ি। বাচ্চারা যখন বড় হতে থাকে—২৪/২৫ বৎসর বয়স পর্যন্ত উপর পেটও বেশী বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় না। কিন্তু ৩০ বৎসর পেরোতে পেরোতেই উদর বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হতে থাকে এবং উভয় পেটই ভারাক্রান্ত হতে থাকে। শরীরের এই অংশটাকে কৌতুক করে মধ্যপ্রাচ্য বলা যেতে পারে। অশান্তি লেগেই থাকে কিন্তু বিরাট তৈল সম্ভাবনার ইঙ্গিত দিতে থাকে। এই মধ্যপ্রাচ্যকে আমরা বলি Belly বা পেট। এই থলির ভিতর যে সমস্ত যন্ত্রপাতির অবস্থান রয়েছে যে এক জটীল রাজ্য। নানান অশান্তির ইঙ্গিত নিয়ে এগিয়ে আসতে থাকে, এবং তখনই আমাদের সবিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করতে হয়।

Breathing In শ্বাস গ্রহণ যেমন আমাদের প্রতিনিয়তই প্রয়োজন Breathe out শ্বাস ত্যাগ ততোধিক প্রয়োজন। এই মধ্যচ্ছদা বা diaphragm-এর একটা stroke length বা চলার বিস্তার আছে, ছোটদের বিস্তার বেশী কারণ তাদের ভার কম কিন্তু আমাদের দেহ স্থূলত্ব প্রাপ্ত হলে এই Diaphragm-এর stroke length কমে যায়। শ্বাস গ্রহণের সময় মধ্যচ্ছদা নীচের দিকে নামতে কোন বাধাপ্রাপ্ত হয় না। অনায়াসেই সে তা করতে পারে। কিন্তু পরমুহুর্তেই শ্বাস ত্যাগের সময় সে যখন উপরের দিকে উঠতে চায় সমস্ত পেটের ওজন তাকে বাধা দিতে থাকে, এর ফলে তার উপরের বিস্তার কমে যেতে থাকে এবং সমস্ত দূষিত বায়ু নির্গমন হওয়ার পূর্বেই আবার শ্বাস গ্রহণের সময় এসে যায়। প্রকৃতির নিয়ম অনুযায়ী আমাদের শ্বাস গ্রহণ করতেই হয়। এবং স্তরে স্তরে পুঞ্জীভূত দূষিত বায়ু আমাদের দেহে জমতে থাকে ও সমস্ত শরীরকে বিষাক্ত করতে থাকে। সে কারণে আমাদের শরীর ভাল রাখার জন্য সহজ প্রাণায়াম, শুদ্ধ প্রাণায়াম বা Deep breathing এর প্রয়োজন আছে। রেচক যাকে ইংরেজীতে বলে cleaning breath এর প্রয়োজন সবচেয়ে বেশী, যার জন্য প্রাণায়াম পদ্ধতিতে রেচকের সময় নির্দেশ সবচেয়ে বেশী সময় দেওয়া আছে। বাস্তব জগতে ফলিত যোগের যা কিছু প্রক্রিয়া তার সবকিছুই শ্বাস প্রশ্বাসের সঙ্গে জড়িত। Belly Breathing বা Frog Breathing আমাদের শ্বাস প্রশ্বাসের সাথে কি ভাবে এর কাজ সংযোজিত করা হয়েছে এটাই এখন আমাদের মূখ্য উদ্দেশ্য। ফুসফুস ও হৃদযন্ত্রকে একদিকে ও অন্যদিকে পেটের যাবতীয় মধ্যচ্ছদা বা Diaphragm আলাদা করে রেখেছে একথা আমি পূর্বেই বলেছি। যে সমস্ত আসন anti-gravity যেমন সর্বাঙ্গাসন, শীর্ষাসন ইত্যাদি। এরা মলভাঙকে



বিপরীতমুখী করে এবং এর ফলে দেখা গেছে পেটের অনেক অসুখ থেকে আমরা রেহাই পাই। অগ্নিগ্রাস্তি চণ্ডল হয়, lever সতেজ হতে থাকে ফলে আমরা যাদুস্পর্শে অনেক রোগকে সারিয়ে দিতে পারি। মলভাস্তি বিপরীতমুখী হওয়াতে পেটের আভ্যন্তরীণ অবস্থার এই পরিবর্তন কেন সাধিত হয়? এবং পরিবর্তনটা ভালোর দিকেই বা কেন হয়? এই সমস্ত সাধারণ ও মূল্যবান প্রশ্ন স্বাভাবিক ভাবেই আমাদের মনে এসে পড়ে। সাধারণ মানুষ আজকাল যোগাসনের দিকে ঝুঁকছে। সেটা ভাল লক্ষণ। কিন্তু এর বৈজ্ঞানিক দিকটা ভালোভাবে তুলিয়ে দেখছে না। শিক্ষকদের প্রচুর ভাব ধারণা ও পড়াশুনা করা দরবার। তাহলে সমাজ বেশী উপকৃত হবে। আমি বলেছি Yoga deep breathing resist cancer, প্রাণায়াম, ক্যানসার প্রতিরোধ করে। এই দুরারোগ্য ব্যাধিকে আসতে না দেওয়াই উচিত। তার জন্য এই Frog Breathing বা Belly Breathing এর উদ্ভাবন হয়েছে। যোগ সম্প্রদেয় সোহং সিদ্ধি বাবা (এই সাধু বেনারসে অবস্থান করতেন ৫০/৬০ বৎসর আগেও) সকলের সুবিধার জন্য প্রাণায়ামের ব্যাখ্যা করেছেন অতি প্রাজ্ঞভাষায়—বায়ুপ্রক্রিয়ায় তো সবই হয়। চলাফেরা কথাবার্তা ভাবনাচিন্তা, হাসিকান্না, গুঠা পড়া,—যাবতীয় কার্যই বায়ুর ক্রিয়ার জন্য। লোকে কিন্তু আশ্চর্য হয় না। ভাবেও না, শব্দ শুন্যে উঠলে আশ্চর্য হয়ে যায়। তা কিন্তু না, প্রকৃত সাধনাই সত্য অসাধারণ বস্তু।

কুস্তক দুই প্রকার—কেবল ও সহিত, যাদের হৃদয়ে কামাদি বিষার অন্তর্ভুক্ত হয় না তাদের “সহিত” কুস্তক অনাবশ্যক, রেচক পুরকের উদ্দেশ্য ময়লাটিকে পরিষ্কার করা যেমন ঘরে বদগন্ধ থাকলে আমাদের কর্তব্য বাইরে থেকে শব্দ বায়ু ভিতরে আনা ফলে ভিতর শব্দ হবে।

ভিতরে ময়লা না থাকলে বায়ু আনার ও ছাড়ার দরকার নেই। “কুস্তকে” যেখানকার বায়ু সেখানেই থাকে—পরস্পর মেশার চেষ্টা করে না। তাই সাম্য হয়। এক বায়ু যদি অন্য বায়ুর সাথে মিশতে চায়, তবেই ক্রিয়া বা গতি হয়। পরাপর পার্থক্য থাকলে ক্রিয়া নিবৃত্তি হয়। সকলেই যদি স্ব স্ব স্থানে স্থির থাকে তবে আর বায়ুতে চাঞ্চল্য হওয়ার কারণ নেই।

কিন্তু আমাদের উদরে অবিরাম ক্রিয়া চাঞ্চল্য চলছে ফলে বায়ু দূষিত হচ্ছে। সুতরাং প্রাণায়ামের দ্বারা তাকে শব্দ করতে হবে। এই শব্দ ক্রিয়া নিয়মিত অভ্যাস রাখলে পচন ব্যাধি ক্যানসারকে প্রতিরোধ করা সম্ভব।

ব্যাঙকে লক্ষ্য করুন। সে যখন স্থির বসে শ্বাস নেয় তার পেট ফোলে। শ্বাস ত্যাগের সাথে সাথে তার পেট চুপসে যায়। এ এক অবিরাম ক্রিয়া। পৃথিবীতে এই ভেককুল ও সর্পকুল সাধারণতঃ এই পর্যায়ে পড়ে। কিন্তু মানুষ এর ব্যতিক্রম। আমরা যখন শ্বাস গ্রহণ করি তখন উন্মোচিত হয়। শ্বাস গ্রহণের সাথে সাথে পেটের চামড়া পিঠের দিকে যেতে থাকে ও মধ্যচ্ছদার উপরিভাগ অর্থাৎ বুক ফুলতে থাকে। শ্বাস ত্যাগের সাথে সাথে বুক সঙ্কুচিত হয় ও নীচের দিকে নামতে থাকে এবং পেট

আলগা হয়ে তার চামড়া সামনের দিকে পূর্ববিন্যাস ফিরে আসতে থাকে। মধ্যচ্ছদ্য বা diaphragm তার নির্দিষ্ট কাজই কিস্তি করে থাকে অর্থাৎ শ্বাস গ্রহণের সময় সেনীচের দিকে নামে এবং শ্বাস ত্যাগের সময় উপরের দিকে ওঠে। এখন আমাদের এই সাধারণ শ্বাস প্রক্রিয়াকে উল্টো পথে চালিত করতে হবে। একেই Frog Breathing বা Belly breathing বলে। এই শ্বাস প্রশ্বাসকে বলা হয় ধীরগতি বা সূক্ষ্ম গতি। একেই ধরে রাখতে হয় এটাই সংস্কৃত, এটাই প্রাণায়াম। এরই মাহাত্ম্যে শূন্যে স্থিত হওয়া যায়। অনন্দ হওয়া যায়। দেহের পচনব্যাপি ক্যানসারকে রোধ করা যায়। Frog Breathing-এ আর কি হয়—দেহের চাঞ্চল্য রোধ করে, মনের ধীরশক্তি বাড়ে; কুন্ডলিনী জাগরিত হয়। কুন্ডলিনী কি? কুন্ডলিনী বা কুন্ডলিনী শক্তি। যে শক্তি সমস্ত মানব দেহে সূক্ষ্ম ভাবে আছে। কুন্ড মানে আধার, পাত্র। ঐ শক্তি যখন আধারে আছে বা অবলম্বন ধরিয়ে আছে তখন তা কুন্ডলিনী। এ শক্তির সূক্ষ্ম অবস্থা। এই শক্তি বিকশিত হলে সব রোগ হরণ করে, রোগকে দূরে রাখে। Belly Breathing তার একটা সহায়ক মাত্র। এতে প্রচণ্ড concentration দরকার হয় সে কারণে কুন্ডলিনী জাগরিত হয়।

## METHOD OF FROG-BREATHING :

বজ্রাসনে বা পশ্মাসনে বসন ; শবীর শিথিল করন।

### ১। শ্বাস ত্যাগ করতে

থাকুন—

Continuous Breathe  
out for 12 seconds.

সঙ্গে সঙ্গে উদরের চামড়া পেটের দিকে আস্তে আস্তে টানতে থাকুন। আপনার মনসংযোগ-পেটের সমস্ত যন্ত্রপাতি বৃকের খাঁচার ভিতর যেন ঢুকে যাচ্ছে, পেটের চামড়া ক্রমান্বয়ে যেন পিঠের দিকে যাচ্ছে। ভাবতে থাকুন সপর্কিত কুন্ডলিনী জাগরিত হচ্ছে ও কুন্ড ত্যাগ করে ক্রমান্বয়ে উপরের দিকে উঠে আসছে। ১২ সেকেন্ড অস্তে বৃকের খাঁচায় শেষের দিকে মৃদু ব্যথা অনুভব করবেন। তাহলেই ঠিক ঠিক রেচক হয়েছে। কুহু নাড়ী ও অশ্বিনী নাড়ী উপরে ধাবিত হবে সে অনুভূতিও আসবে।

### ২। কুস্তক করন—

pause for 5 seconds

নিজের মনকে স্থির করে রাখুন।

ব্যায়াম—৩

৩। পূরক প্রক্রিয়া আরম্ভ সাথে সাথেই শ্বাস নিতে থাকুন। সমস্ত শরীর শিথিল করুন করে দিন। পেট ফুলতে থাকবে। যা ভেকুলের হয়। Continuous Breathe In যে বার যন্ত্রপাতি ঠিক ঠিক জায়গায় ফিরে আসবে, for 12 seconds সর্ব জায়গায় ভাঁড়িৎ রক্ত সঞ্চারিত হতে থাকবে।

৪। এর পর শূন্যক করুন—

pause for 5 seconds নিজের মনকে স্থির করে শ্বাসরুদ্ধ করে রাখুন।

ভাহলে frog breathing বা belly breathing-এ প্রাণায়াম পদ্ধতি কি রূপ হবে। একটা set-এ ৩৪ সেকেন্ড সময় নেবে। এরূপ ১০-টা set করাই যথেষ্ট।

রেচক	কুস্তক	পূরক	শূন্যক
Breathe out	pause	breathe in	pause
12 seconds	5 seconds	12 seconds	5 seconds

### পদ্ধতি ৩

বিভক্তি প্রাণায়াম :

পূর্বে এক নম্বর এবং দুই নম্বর পদ্ধতিতে সাধারণ প্রাণায়াম ও Belly Breathing-এর পদ্ধতি ও উপকারিতার বর্ণনা করা হয়েছে। দেহের কোন অংশ জীবিত অবস্থায় পচনের ইঙ্গিত পাওয়া যায়, তবে আমাদের ডাক্তারেরা সাবধান হতে বলেছেন। এই পচন ইঙ্গিত cancer-এ পর্যাবসিত হয়। এখন যে প্রাণায়াম পদ্ধতি নীচে বর্ণিত হচ্ছে তার প্রত্যেকটি মানব জীবনের পক্ষে অশেষ কল্যাণপ্রদ। এই প্রাণায়ামকে stage Breathing বা বিভক্তি প্রাণায়াম বলে।

Breathe In	pause	Breathe out	pause
পূরক	কুস্তক	রেচক	শূন্যক
৪ সেকেন্ড	১ সেকেন্ড	৪ সেকেন্ড	১ সেকেন্ড
৫	১	৫	১
৬	১	৬	১
৭	১	৭	১
৮	১	৮	১
৯	১	৯	১
১০	১	১০	১

৮৮ সেকেন্ড

এই ৮৮ সেকেন্ড প্রাণায়ামের প্রথম স্তর। হাতলওয়ালা চেয়ারে বসে বা বজ্রাসনে উপবেশন করে এই বিভক্তি প্রাণায়াম অভ্যাস করতে হয়। যদি হাতলওয়ালা চেয়ারে বসে অভ্যাস কর তবে হাত দুটি চেয়ারের হাতলের উপর আলতো ভাবে অবস্থান করে মেরুদণ্ড সোজা করে উপবেশন করবে এবং অত্যন্ত মনঃসংযোগের দ্বারা পূর্ব পৃষ্ঠায় বর্ণিত চার্ট অনুযায়ী এবং সময় সঠিক রেখে প্রাণায়াম অভ্যাস করবে। মনে রাখবে শ্বাস গ্রহণ নাক দিয়ে করতে হবে। শ্বাস ত্যাগ মুখ দিয়ে করতে হবে। প্রাণায়ামের প্রথম স্তর ৪ ১ ৪ ১ যোগ করলে ১০ সেকেন্ড হবে। এই দশ সেকেন্ডের পূরক কুস্তক রেচক শূন্যক অবস্থান করছে। তাহলে আমরা কি দেখছি? মানুষ স্বাভাবিক অবস্থায় প্রতি মিনিটে ১৬ থেকে ১৯ বার পর্যন্ত শ্বাস গ্রহণ করে। এবং প্রতি মিনিটে ১৬ থেকে ১৯ বার শ্বাস ত্যাগ করে এক্ষেত্রে বিভক্তি প্রাণায়ামের প্রথম স্তরে  $\frac{১৬}{১০} = ১.৬$ , আমরা মাত্র ৬ বার শ্বাস গ্রহণ করছি। ফুসফুসের শ্বাস গ্রহণের স্বাভাবিক অবস্থা থেকে অনেকাংশে এই প্রাণায়াম কমিয়ে আসাচ্ছি। পরের স্তরে ৫ ১ ৫ ১ অর্থাৎ ১২ সেকেন্ড ধরে সম্পূর্ণ করা হচ্ছে। অর্থাৎ  $\frac{১৬}{১২} = ১.৩$ , সেকেন্ড অবধি এই স্তর সম্পূর্ণ হচ্ছে। সুতরাং এই বিভক্তি প্রাণায়ামে ফুসফুসের স্বাভাবিক ক্রিয়া থেকে অন্য প্রকার ক্রিয়ায় রূপান্তরিত করছি, যার ফলে ফুসফুসের কর্মক্ষমতা বহুগুণ বৃদ্ধি পাচ্ছে। প্রতি স্তরে এই বিভক্তি প্রাণায়াম ফুসফুসকে অধিকতর গতিশীল করার প্রয়াস পাচ্ছে। এই বিভক্তি প্রাণায়াম প্রতিটি মানুষের প্রতিদিন তিনবার করে অর্থাৎ ৩+৮৮ বার অবশ্যই করা কর্তব্য। অভিজ্ঞতার দ্বারা দেখা গিয়েছে বিভক্তি প্রাণায়ামের অভ্যাসে দেহের অতীব জটিল ব্যাধি দূর হয়ে যাচ্ছে; যেমন হাঁপানি, সর্দি-কাশি, খুসখুসে কাশি, হৃদপিণ্ডের শক্তিহীনতা, শরীরের খুসখুসে ভাব, চামড়ার শুষ্কতা ও পেটের নানাবিধ গন্ডগোল—এই প্রাণায়াম অভ্যাসে শরীর ও মনকে এতদূর তাজা রাখতে সক্ষম যার দরুন কোন ব্যাধি প্রবেশ করতে পারে না। উপরে বর্ণিত বিভক্তি প্রাণায়াম ১ নম্বর Process বর্ণনা করা হল। এই প্রাণায়াম অভ্যাস করতে করতে ফুসফুসের অবস্থা দ্রুত বলিষ্ঠ থেকে বলিষ্ঠতর হতে থাকে। ফুসফুসের সমস্ত cell-গুলো Oxygen বায়ুপ্রাপ্ত হয় যাতে অধিক রক্ত শোধন করতে পারে। অতিরিক্ত শোধন রক্ত দেহের সর্বস্তরে হৃদপিণ্ডের সাহায্যে ছড়িয়ে দিতে সক্ষম হয়। ইংরেজীতে যাকে বলে Blood Circulation।

এই Blood circulation আমাদের দেহের প্রতিটি স্তরে অত্যধিক প্রয়োজন। প্রাণায়াম সেই প্রয়োজন মেটাতে পারে বলে Cancer প্রতিরোধ করে। বেশ কিছুদিন অভ্যাসের পর আমরা বিভক্তি প্রাণায়ামের দ্বিতীয় স্তরে চলে যাব। সেটা পরের পৃষ্ঠায় বর্ণিত হল।

## বিভক্তি প্রাণায়াম-২

Breathe In	Pause	Breathe out	Pause
৬	১	৬	১
৭	১	৭	১
৮	১	৮	১
৯	১	৯	১
৮	১	৮	১
৭	১	৭	১
৬	১	৬	১

মোট=১১৬ সেকেন্ড

বিভক্তি প্রাণায়ামের এই স্তরটি সাধারণ মানুষের পক্ষে অভ্যাস বেশ কষ্টকর। কিন্তু, কষ্টকর হলেও যদি ঠিক ঠিক ভাবে অভ্যাস করা যায় তবে মানব কল্যাণের হিতার্থে সোনার ফসল এনে দেবে। প্রথম লাইনের প্রথম স্তর ৬ ১ ৬ ১ যোগ করলে ১৪ সেকেন্ড হয়। তাহলে আমরা প্রতি মিনিটে চার বার শ্বাস গ্রহণ করছি এবং রেচক পদ্ধতিতেও চারবার শ্বাস ত্যাগ করছি। এভাবে ক্রমান্বয়ে অভ্যাসের দ্বারা ফুসফুসকে বলিষ্ঠতর করতে সাহায্য করছি।

এভাবে আমরা দেখছি, রেচকের অবস্থান কমিয়ে আনতে হচ্ছে। এই প্রসঙ্গে stage Breathing বা বিভক্তি প্রাণায়াম সম্বন্ধে কিছু বলতে গেলে পাঠকবর্গকে আরও কিছু জানানো দরকার। বিভক্তি প্রাণায়াম যখন ক্রমশই রেচককে কমিয়ে আনছে তখন এই বিশাল জীবজগতের দিকে বিছুটা দৃষ্টি দেওয়া আবশ্যিক। তাহলেই আমরা বুঝতে পারব জীবের শ্বাসপ্রশ্বাসের সঙ্গে রেচকের কি প্রয়োজন আছে।

প্রত্যেকটি মানুষ তার স্বাভাবিক অবস্থায়, সুস্থ দেহে ও মনে প্রতি মিনিটে ১৬ হইতে ১৯ বার পর্যন্ত শ্বাস গ্রহণ করে এবং ১৬ হইতে ১৯ বার পর্যন্ত শ্বাস ত্যাগ করে। একে আমরা স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাস প্রক্রিয়া বলে থাকি। এই স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাস প্রক্রিয়া থেকে যদি আমরা অন্য কোন প্রকারভেদে হৃদময় গতিতে শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ করি তাহলে সেই সমস্ত শ্বাসপ্রশ্বাসের sequence কে প্রাণায়াম আখ্যা দিয়ে থাকি। যেমন উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে ৪ : ১, ৮ : ১ এই প্রক্রিয়ায় যদি কিছুক্ষণের জন্য শ্বাস প্রক্রিয়া পদ্ধতি অভ্যাস করা হয় তাকে আমরা প্রাণায়াম আখ্যা দিয়ে থাকি। এখানে ৪ সেকেন্ড পূরক, ১ সেকেন্ড কুস্তক, ৮ সেকেন্ড রেচক ও ১ সেকেন্ড শূন্যক বলা হয়। এই প্রক্রিয়ায় প্রাণায়ামকে রেচক প্রাণায়াম বলে।  $৪+১+৮+১=১৪$  সেকেন্ড দেখা যাচ্ছে মিনিটে আমরা ৪ বার শ্বাস নিচ্ছি, ৪ বার শ্বাস ত্যাগ করছি। স্বাভাবিক অবস্থায় ১৬ বার শ্বাস

নিচি ১৬ বার শ্বাস ত্যাগ করছি। কোন কোন অবস্থায় কেউ কেউ ১৯ বার শ্বাস নিচ্ছে এবং ১৯ বার শ্বাস ত্যাগ করেছে। স্ততরাং আমরা বুঝতে পারছি প্রাণায়াম করার প্রাক্কালে রেচক সময় কমিয়ে দিচ্ছি। এখন যদি আমরা প্রাণীজগতের দিকে দৃষ্টিপাত করি তবে দেখতে পাব, যে প্রাণী যত দ্রুত এই পৃথিবীতে পদচারণা করে তাদের মৃত্যু তত সন্নিহিত হয়। ইংরেজীতে বলতে গেলে—“quicker the animals faster their death,” কুকুর—এই জাতীয় প্রাণীর দিকে দৃষ্টিপাত করুন; এরা পৃথিবীতে দ্রুত পদচারণা করে। বিড়াল, ইন্দুর, হরিণ বা ঐ জাতীয় অন্য প্রাণী এরা খুব দ্রুতগতিসম্পন্ন প্রাণী। দেখতে পাওয়া যাবে এদের জীবনকাল বেশীদিন স্থায়ী হয় না। আবার একটু কম গতিসম্পন্ন প্রাণীর দিকে লক্ষ্য করুন; যেমন ব্যাঘ্র, সিংহ, গরু, মহিষ, ঘোড়া—এরা কুকুর, বিড়ালের তুলনায় কিছূ অধিককাল পর্যন্ত জীবনধারণ করতে পারে। আবার লক্ষ্য করুন কচ্ছপ, হাতি—এইসব জাতীয় প্রাণীর প্রতি। এদের আয়ুষ্কাল ৮০, ৯০, ১০০ পর্যন্ত বা ততোধিক হতে দেখা যায়। দ্রুতগতিসম্পন্ন প্রাণীদের অর্থাৎ যারা দ্রুত সবসময় চলাচল করে তাদেরকেই বোঝাচ্ছি তাদের রেচক দ্রুততর বলে আয়ুষ্কাল কম। সর্প একবার কুম্ভক গ্রহণ করে রেচক সম্পূর্ণ বন্ধ করে দেয় এবং দেখা যায় তার ফলে সে বহু বৎসর পর্যন্ত জীবন ধারণ করতে পারে। ভেককুলের কুম্ভক পদ্ধতির ক্ষমতা অসাধারণ তারাও রেচক কমিয়ে বহু বৎসর জীবনধারণ করতে পারে। কারণ প্রমাণিত হয়েছে যে রেচকেই আমাদের মৃত্যু। পুরু ও কুম্ভক আমাদের জীবনদাতা মানব-শিশু মাতৃজঠর থেকে ভূমিষ্ঠ হওয়ার তৎক্ষণাৎ পরে সে কেঁদে ওঠে। এই ক্রন্দন মানেই পুরু ও রেচক শূন্য হল এবং রেচক শূন্য হওয়ার অর্থই সেই মানবশিশু ধীরে ধীরে মৃত্যুর দিকে এগিয়ে চলল। বয়স বাড়ার সাথে সাথে আমরা রেচক কমাতে পারলে আয়ুষ্কাল বৃদ্ধি করতে সক্ষম হই। স্ততরাং আমরা এই সিদ্ধান্তে আসতে পারি হঠযোগের মাধ্যমে প্রাণায়াম প্রক্রিয়া মানবজীবনে অর্পিত হলে নিরোগ দেহে অধিকতর দিন জীবন উপভোগ করা সম্ভব হয়। আমাদের দেশের পুরাকালের মনীষিরা সে সম্বন্ধে গভীরভাবে চিন্তা করেছেন। তাঁরা নানাবিধ পরীক্ষা নিরীক্ষার দ্বারা এবং জীবজগতের আয়ুষ্কাল লিপিবদ্ধ করে একটা অতি গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তে উপনীত হয়েছেন। তাঁরা বলেছেন, অধিক কাসিক পরিশ্রম বর্জন করতে হবে। অর্থাৎ অধিক পরিশ্রম মানেই অধিক রেচক, অধিক রেচক মানেই vital air-এর অবলুপ্তি। তখন তাঁরা গভীর মনঃসংযোগের দ্বারা প্রাণায়াম প্রক্রিয়ার সৃষ্টি করেছেন। এই প্রাণায়াম যে কতপ্রকার আছে তার ইয়ত্তা নেই। যে কোন প্রাণায়ামের প্রক্রিয়া আমরা গ্রহণ করি না কেন, তাতেই দেখা যাবে রেচকের প্রাধান্য কম, বা কোন ক্ষেত্রে এর ব্যতিক্রম হলেও পুরু, কুম্ভক, রেচক, শূন্যক এদের সমষ্টিগত যোগফল ১৬র বেশী হবে না। তাহলে আমরা এটুকু বুঝলাম আমাদের জীবনধারায় শ্বাসপ্রশ্বাসের রেচক দ্বারা দীর্ঘজীবন লাভের জন্য রেচক সময় অবশ্যই কমাতে

হবে। এই প্রবন্ধে আমাদের মূল উদ্দেশ্য ছিল প্রাণায়াম Cancer প্রতিরোধ করে এর ঋণাত্মকতা নিরূপণ করা। আমাদের দেহ সমষ্টিগত জীবকোষ দ্বারা গঠিত। প্রতিটি কোষের প্রতিনিয়ত অল্পজান বায়ু দরকার। ফুসফুস ও হৃৎপিণ্ড থেকে দেহের বহু দূরে যে সমস্ত কোষ বিদ্যমান তাদেরও সমপরিমাণ অল্পজান বায়ুর প্রয়োজন। যদি দেহে ফুসফুস হৃৎপিণ্ডের দ্বারা পরিশোধিত রক্তের সম্পূর্ণ যোগান না থাকে, তাহলে দেহের যে কোন অংশের কোষের রক্তের যোগান কমে যায়। রক্তের যোগান কমলেই তারা অস্বস্থ হয়ে পড়ে, এবং বহুবিধ রোগের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। এই বহুবিধ রোগের একটি রোগকে আমরা Cancer আখ্যা দিয়ে থাকি। জীবন্ত দেহের কোন অংশের বা কোন অঙ্গে যদি এরূপ অক্সিজেনের প্রাধান্য কমে আসে তবে সেই সেই অংশে এবং অঙ্গে প্রতিক্রিয়া আরম্ভ হওয়াটা কোন অস্বাভাবিক ব্যাপার নয়। এই পচনক্রিয়া এমন মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারে, যা সমস্ত দেহকে বিষে জর্জরিত করে ফেলে। এর ফলে মানুষ শত চেষ্টা করেও পচনক্রিয়া রোধ করতে পারে না এবং অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হয়। Yoga Deep Breathing Resist Cancer—এই কথাটার মধ্যে একটা মহৎ তাৎপর্য বিদ্যমান রয়েছে। এই প্রবন্ধের পদ্ধতি ১, পদ্ধতি ২ ও পদ্ধতি ৩ এ Cancer প্রতিরোধের জন্য সকলকে অবহিত করতে বিস্তারিত ভাবে আলোচিত হল। সাধারণভাবে মানবসমাজ যদি তা অনুসরণ করে এবং সেই সাথে কিছু হঠযোগ প্রাণায়ামাদি, আসন নিয়মিত অভ্যাস করে তবে Cancer রোগ আক্রান্ত হবে না। একথা জোরের সঙ্গে বলা যেতে পারে। মানবদেহের কোন বিশেষ অঙ্গ যেমন—পাকস্থলি বা বৃহদন্ত্র বা গলাদেশ ইত্যাদিকে আসন প্রক্রিয়ার দ্বারা সূক্ষ্ম রাখার চেষ্টা করতে হবে এবং প্রাণায়ামাদির দ্বারা দেহের সমস্ত অঙ্গ প্রত্যঙ্গকে প্রচুর পরিমাণে অক্সিজেন যোগান দিয়ে তাদের মৌলিক গঠনকে আটকে রাখতে হবে। আমাদের বয়স যত বাড়তে থাকে দেহের cellগুলো দ্রুত পরিবর্তন বা aggravation হতে থাকে। শূন্য মস্তিষ্কের cell এর বেলায় এর ব্যতিক্রম পরিলক্ষিত হয়। Cellগুলো যখন aggravated হতে থাকে oxygen এর অভাব হেতু এদের মধ্যে জলীয় পদার্থের অংশ বাড়তে থাকে। এর ফলে মানবদেহ বয়স বাড়ার সাথে সাথে একটা বেচপ আকৃতিতে পরিণত হয়। যার ফলে বিবিধ জটিল রোগের দ্বারা আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। আমরা যদি একথা বলি যে “Breathing is life” তাহলে বলাটা খুব একটা অত্যাশ্চর্য হবে না। এই নিবন্ধ শেষ করার পূর্বে শূন্য একথাই বলতে চাই Cancer-এ একবার আক্রান্ত হলে তার প্রতিশোধক নেই। কিন্তু যোগশাস্ত্র তার প্রতিরোধের উপায় বলে দিয়েছে।

প্রাণায়াম শ্বাস-প্রশ্বাসের বিশিষ্ট প্রক্রিয়া। ইহা কি তাহা বোঝা দরকার। এই বিশ্বে যা কিছু কার্যে প্রকাশিত তাহাই শক্তি, তাহাই প্রাণ। প্রাণের আয়াম—প্রাণায়াম। প্রত্যেক জীবদেহে যে অনুভব ও বাসনাত্মক চিন্তা বিদ্যমান আছে তাহার চাপ্তা আছে, তাহার অস্থিরতা আছে। স্বতন্ত্র চিন্তা—যেমন তোমার চিন্তা, আমার

চিত্ত, রামের চিত্ত, যদুর চিত্ত, কুকুরের চিত্ত, বেড়ালের চিত্ত, পাখীর চিত্ত ইত্যাদি এবং ইহাদের সকলেরই চিত্ত ভোগ-বাসনার দ্বারা প্রভাবিত। ইহাকেই বলে জীবের জীবনীশক্তি। এই জীবনীশক্তিই প্রাণের চাঞ্চল্য এবং সে সব সময়েই সংযমের বান্ধ ভেঙে চলে। প্রাণ চাঞ্চল্যই যখন জীবনী শক্তি, সংযমের অভাবে অকালেই ঝরে পড়ে। এই জীবনীশক্তি বহুদিন পর্যন্ত ধরে রাখার যে পদ্ধতি তাহাকেই প্রাণায়াম বলে। প্রাণের চঞ্চলতা দূর করিয়া চিত্তের স্থিরতা আনয়ন করিতে পারিলেই প্রাণায়াম হয় এবং চিত্তও স্থিরতা প্রাপ্ত হয়।



## প্রাণায়াম

প্রাণায়ামের চারটি অঙ্গ—পূরক, কুস্তক, রেচক ও শূন্যক। সাধারণ ও স্বাভাবিক অবস্থায় আমরা পূরক ও রেচক প্রক্রিয়া করিয়া থাকি। কিন্তু প্রাণায়ামের চারটি স্তর। এই চারটি স্তরকে ঠিক রাখিয়া শ্বাস ও প্রশ্বাসের সময়ের তারতম্য সাপক্ষে বহুবিধ প্রাণায়ামের সৃষ্টি হইয়াছে। এ এক বিরাট অধ্যায়। সাধারণ মানুষের উপকারের জন্য যে কটা প্রাণায়ামের প্রয়োজন তাহাই লিপিবদ্ধ করিলাম।

হটযোগের কোন দ্ব-একটা অভ্যাস আসনে বসিয়া গুরুদ্বর আদেশে তাহার বিধান অনুযায়ী প্রাণায়ামসমূহ অভ্যাস করিতে হইবে।

“অথাসনে হটে যোগী হিতমিতাশনঃ।

গুরুদ্বপদ্বিষ্ট মার্গেন প্রাণায়ামান সমভ্যামেহ ॥”

প্রাণায়াম কখনও গুরু ছাড়া অভ্যাস করিবে না। তাহা না করিলে বিষম ব্যাধি ও নানাপ্রকার বিঘ্ন বিপদ উপস্থিত হইয়া সর্বনাশ ঘটাইতে পারে। এইজন্য গুরুদ্বর সাহচর্য একান্ত দরকার। প্রাণায়ামকে দুইটি পর্যায়ে ভাগ করা হইয়াছে। লঘু প্রাণায়াম ও সহজ প্রাণায়াম। লঘু প্রাণায়াম কুস্তকাদির উপর বেশ জোর দিয়াছে এবং সহজ প্রাণায়াম ধৌতি ও বস্তির উপর প্রতিষ্ঠিত। সহজ প্রাণায়াম (fundamental Simple Deep Breathing) যোগাসন—মাধ্যমে ভালভাবে আয়ত্ত করিতে পারিলেই লঘু প্রাণায়ামের যোগ্যতা লাভ করা যায়।

প্রাণায়ামের ধারাবাহিক বিবর্তি দেওয়ার পূর্বে ষট্ কর্ম সম্বন্ধে কিছু বলা প্রয়োজন মনে করি।

### ষট্ কর্ম

“ধৌতিবস্তি স্তথা নেতিশ্রাটকং নৌলিকং তথা।

কপাল ভ্রাতীশ্চৈতানি ষট্ কর্মণি প্রচক্ষতে ॥”

ধৌতি, বস্তি, নেতি, শ্রাটক, নৌলি কপালভ্রাতী এই ছয়টি কর্মকে ষট্ কর্ম বলা হয়। এই ষট্ কর্ম গোপনে গুরুদ্বর আদেশে পালন করিতে হয়। মৃত্যু আসার আগে দেহ রোগশূন্য রাখাই উচিত। ষট্ কর্ম দেহশুদ্ধিকারক এবং নানাবিধ গুণজনক।

### ১। ধৌতিকর্ম

“চতুরঙ্গলবিস্তারং হস্তওগুদশয়েতম।

গুরুদ্বপদ্বিষ্ট মার্গেন সিন্ধুং বস্ত্রং শনৈঃশনৈঃ

পদং প্রত্যাহরেচ্চেতদ্দ্বিতং ধৌতিকর্মকং ॥”

২০ হইতে ২২ ফুট ও ২" পরিমাণ বিস্তৃত একখানি সুক্ষ্ম বস্ত্র জলে ভিজাইয়া (পরিষ্কার ও ঈষদ্দৃষ্ণ) তাহা গরুবিধান অনুযায়ী ধীরে ধীরে গ্রাস করিবে ও কিছুক্ষণ বাদে ধীরে ধীরে বাহির করিয়া আনিবে। ইহাকেই ধৌতিকর্ম বলে। এই বস্তুক্রিয়া ধৌতিকর্মের ফলে কাশরোগ, শ্বাসরোগ, প্লীহা রোগ কুষ্ঠরোগ, অজীর্ণরোগ, কফরোগ ইত্যাদি দূরীভূত হয়।

## ২। বাস্তিকর্ম

“নাভিমগ্নজলে পায়োন্যস্তনালোৎ কটাসনঃ।

আধার কুণ্ডলং কুর্যাক্ষালনং বস্তুতিকর্ম তৎ ॥

উৎকটাসনে বেহ নাভি পর্যন্ত পরিষ্কার জলে নিমগ্ন প্রবিষ্ট করাইয়া সারেক্সী মূদ্রা দ্বারা মূলাধার সঙ্কেচনপূর্বক বস্তুতিদেশে জল প্রবিষ্ট করাইয়া লও। জল Syphon প্রক্রিয়ার দ্বারা আপনা হইতে প্রবেশ করিবে। তাহার নৌলিকর্ম দ্বারা উদর মধ্যস্থ জল বাহির করিয়া দিবে। এইভাবে বস্তুতিদেশ ক্ষালন করাই বস্তুতিকর্ম।

এই বস্তুতিকর্ম আহারের পূর্বে করাই উচিত। কিন্তু ইহা করিবার পর শরীর এতদূর দুর্বল হইয়া পড়ে যে তাহার প্রতিকারার্থে তখনই কিছু আহার করা উচিত, নতুবা নানাবিধ রোগের প্রাদুর্ভাব হইতে পারে। কিন্তু পাঠকবর্গকে জানাইতে চাই আমি নিজে এই কর্ম পছন্দ করি না। এই প্রক্রিয়া যেমন ফলপ্রদ তেমনই বিপরীত ফল ততোধিক প্রদান করিতেও সক্ষম। জল যদি পরিষ্কার ও বীজানুদ্রুত না থাকে, যা না থাকাই সম্ভব, বা তড়িৎকর্তৃক করিয়া এই পদ্ধতি করিতে যাওয়া সমূহ বিপদ ডাকিয়া আনে। জল যদি সম্পূর্ণভাবে নিষ্কাশিত না হয় তাহা হইলে বিপদ ডাকিয়া গৃহমানুষদের এই প্রক্রিয়ার শিকার না হওয়াই শ্রেয়।

কিন্তু উপকারের মধ্যে এইগুলি পাওয়া যায় অশ্বগুন্ম, প্লীহা, উদরী, বাত, পিত্ত, আমাশয় রোগসমূহ সারায়। ইন্দ্রসমূহ দমিত থাকে। মন প্রসন্ন থাকে, দেহের ক্রান্তি দূর করে, জঠরাগ্নি প্রদীপ্ত রাখে ইত্যাদি।

## ৩। নেতিকর্ম

“মূত্রং বিতর্জিত স্নানিংখং নাশানলে প্রবেশয়েৎ

মুখাশ্মিগময়েচ্চৈষা নেতিঃ সিংধিন্গদ্যাতে ॥”

দুই ফুট মত একগাছি মোটা তুলার স্ততো লইয়া যে কোন একটি নাশানলে প্রবেশ করাইবে ও মুখ দিয়া এক প্রান্ত ধীরে ধীরে বাহির করিবে। ইহাই নেতিকর্ম বলিয়া কথিত। স্তরের দুই প্রান্ত ধরিয়া ধীরে ধীরে চালিত করিবে। এইভাবে কিছুক্ষণ করিবার পর স্ত্রগাছাটি বাহির করিয়া ফেলিবে। নেতিকর্মে নাসারন্ধ্র শোধন করে, দিব্যদৃষ্টি লাভের সহায়তা করে। Sinus রোগের প্রাদুর্ভাব কমাইয়া দেয়। শ্বশ্বের উপরিভাগ অংশের রোগাদি সমূলে বিনষ্ট করে।

## ৪। ট্রাটক ( ট্রাটকর্ম )

স্থির দৃষ্টিতে চোখের পলক না ফেলিয়া কোন সূক্ষ্ম লক্ষ্যের প্রতি পশ্চাসনে বহুক্ষণ যদি বসিয়া থাকা যায় এমনভাবে যাহাতে কিঞ্চিৎ অশ্রুপাত সম্ভব হইবে না ইহাকে ট্রাটক বলে। ইহা ষটকর্মযোগের চতুর্থ বিধ।

ট্রাটকগুণ নেনরোগ সারায়। চোখের জ্যোতি বিচ্ছুরিত হয়। যোগীগণের ইহা একটি গোপন পদ্ধতি।

ত্রিনয়নের ভ্রম করিবার গুপ্ত আমরা অনেক শুনিয়াছি, তাহা সম্ভব কিনা আমরা জানি না। তবে ট্রাটক অভ্যাসে চোখের জ্যোতি দিব্যজ্যোতিতে পরিণত হয়। এইরূপ চোখের দৃষ্টির মূখে মূখি হওয়া সাধারণ মানুষের পক্ষে সম্ভব নয়। সিদ্ধপন্থি যোগীরা ট্রাটক অভ্যাসে ভীষণ তপস্বী। অকারণে চোখ দিয়া জল পড়া, চোখ রক্তবর্ণ হওয়া, অল্প বয়সে দৃষ্টিহীনতার লক্ষণ দেখা দেওয়া ইত্যাদি রোধ করে।

## ৫। নৌলিকর্ম

দাঁড়ানো অবস্থায় শব্দ সমুদ্র দিকে কিঞ্চিৎ হেলাইয়া উদরকে বায়ুশূন্য করিবে। ইহার পর অতি দ্রুত জলাচক্রে ন্যায় উদরকে বাম হইতে দক্ষিণ দিকে অথবা দক্ষিণ দিক হইতে বাম দিকে ঘূর্ণিবগে পরিচালনা করিবে। শ্বাসরোধ অবস্থায় কিছুদ্ধ করিবার পর আবার শ্বাসগ্রহণ করিবে। এই পদ্ধতি কিছুদ্ধ পুনর্নবাস করিবে। ইহাকেই নৌলিকর্ম বলে। ইহার দ্বারা পরিপাকাদি ক্রিয়ার যথেষ্ট শক্তিবৃদ্ধি করে। বাত ও পিত্তরোগ উপশম করে। হজম শক্তি এত দূর বৃদ্ধি করিতে সক্ষম হয় যে অগ্নিমান্দ্য রোগ কখনও হয় না। কথিত আছে বিবপানেও দেহকে কাব করিতে পারে না। এই পদ্ধতি বায়ুধৌতি প্রক্রিয়ায় পরে। যাহারা আমাশয় ও বহু অন্ত্রের ক্ষতের (colitis) রোগে ভোগে তাহারা এই ধৌতি ক্রিয়া অবশ্যই পালন করিবে।

## ৬। কপালভাতি

কামারের হাপের থাকে। এই হাপের দ্বারা প্রচুর বায়ু গ্রহণ করিয়া সবেগে অগ্নিকুন্ডে প্রবেশ করায় লৌহাদি জিনিসপত্র দ্রুত নরম হইয়া কামারকে কাজ করিতে সহায়তা করে।

এই কপালভাতি প্রক্রিয়া কামারের হাপের ন্যায়। কপালভাতিতে শূন্য রেচক পুরক পদ্ধতি করা হইয়া থাকে। নাসিকা দ্বারা যতদূর সম্ভব শ্বাস গ্রহণ করিতে হয়। ইহার পর সেই স্ফীত বক্ষের শ্বাস অতিদ্রুত ও জোরের সহিত ভেঙে ভেঙে পুরক পদ্ধতিতে বায়ুমন্ডলে নিক্ষেপিত করিতে হয়। ইহাই কপালভাতি বলিয়া খ্যাত। পুরক পদ্ধতি নাসিকা দ্বারা গ্রহণযোগ্য ও রেচক পদ্ধতি মূত্রের দ্বারা বিহগমন করিতে হয়। কপালভাতি পদ্ধতি শ্বাসরোগীদের অবশ্যই কর্তব্য। ইহা কফদোষ

বিনাস করিয়া থাকে। কক্ষদোষে যাহারা ভোগেন তাহাদের ফুসফুস দুইটি সাধারণ শ্বাসের দ্বারা সমুচিত উৎক্ষেপিত বা পরিপূর্ণ হয় না। ইহার ফলে ফুসফুসের cell কার্যকর থাকে না। ইহার দরুন ফুসফুসের জড়তা বাড়িয়া যাইতে থাকে এবং মানুষ শ্বাসকণ্টের রোগীতে পরিণত হয়। কপালভাতি পদ্ধতি ফুসফুসের দূর্বলতম cell গুলিতে Oxygen পৌঁছাইয়া দেয়। উপরে বর্ণিত ষটকর্ম ক্রিয়াদি সম্পাদন করিয়া প্রাণায়াম করিলে ফল স্নানিচিত হয়। ষটকর্ম দ্বারা দেহের স্থূলতা, দেহের দর্বলতা কক্ষদোষ ইত্যাদি দূর করে। শরীর অত্যন্ত ঝরঝরে ও অপার সুখানুভূতি অনুভবের পথ দেখাইয়া দেয়।

### গজকরণী

ইহা ধোতি প্রক্ৰিয়ায় একটি বিশিষ্ট নাম। কোন কোন প্রাণায়ামবিদ্যার দ্বারা যোগীগণ প্রাণায়াম দ্বারাই সমস্ত দূষিত পদার্থ ও মলাদি বিদূরিত করিতে সক্ষম হয়। ষটকর্মের বিশাল প্রক্ৰিয়ায় তাহারা যাইতে চাহেন না। অভ্যাস মানুষকে এমন পর্যায়ে আনিতে পারে যাহা বর্ণনা দ্বারা বুঝাইবার সম্ভাবনা নাই। অভ্যাসের দ্বারা আপন (vital air) কণ্ঠপ্রদেশে স্থাপন করিয়া এবং তাহার সাহায্যে অবস্থিত ভুক্ত পদার্থ সমূহকে দেহ হইতে বাহির করিবার যে পদ্ধতি তাহাকে গজকরণী বলা হইয়া থাকে। এই পদ্ধতিতে নাড়ীচক্র মানুষের বশীভূত হইয়া যায়। ইহাকে বমন ধোতির পর্যায়ে ফেলা যাইতে পারে। যোগীগণ বলিতেছেন প্রাণায়ামাভ্যাসে মৃত্যুকে জয় করা যায়। যতক্ষণ প্রাণ দেহমধ্যে আছে, চিত্ত স্থির আছে, দৃষ্টি ভূরু মধ্যে সংযোজিত আছে ততক্ষণ পর্যন্ত মৃত্যুভয় কোথায়? কুস্তক অভ্যাসে এইরূপে নিশ্চল করিতে পারিলে মৃত্যুভয় থাকে না! অতএব প্রাণায়াম অভ্যাস কর।

### কুস্তকের প্রকার ভেদ

পূর্বেই বলা হইয়াছে প্রাণায়ামের চারিটি স্তরের মধ্যে কুস্তক একটি প্রধান স্তর। প্রাণায়ামের স্তর যথাক্রমে পূর্বক, কুস্তক, রেচক ও শূন্যক এইভাবে পর্যবসিত হইয়াছে। ইহার মধ্যে কুস্তকই প্রাণায়ামের প্রধান অঙ্গ। কুস্তক শাস্ত্রমতে আট প্রকারে বিভক্ত।

- (১) সূর্যভেদ (২) উজ্জায়ী (৩) সীংকারী (৪) শীতলী (৫) ভঙ্গীবা  
(৬) লামরী (৭) মূর্ছা (৮) প্লাবনী।

### ১। সূর্যভেদ

মানুষকে যে কোন স্থানসনে বসিতে হয়। পিঙ্গলা নাড়ীকে সূর্যনাড়ী বলা হইয়া থাকে। আসনবদ্ধ হইয়া দক্ষিণ নাসাদ্বারা (এই দক্ষিণ নাসায় পিঙ্গলা নাড়ীর অবস্থান) ধীরে ধীরে বায়ু আকর্ষণ করিতে হইবে। এই আকর্ষণ এত সবল ও

পর্যাপ্ত হওয়া প্রয়োজন যেন মনে হয় সমস্ত দেহে সমস্ত কেশ ও নখগ্র পর্যাপ্ত পরিব্যাপ্ত হইয়াছে। সর্বদেহস্থ নাড়ীসমূহের মূল কেন্দ্র নাভিমণ্ডলে। এই নাভিমণ্ডলে যে গ্রন্থির অবস্থান তাহাকে সূর্যগ্রন্থি বলে। সূর্য যেমন প্রাণশক্তির আধার আমাদের নাভিগ্রন্থি দেহের জীবনীশক্তির আধার। শ্বাস গ্রহণ শেষ হইলে বায়ুরোধ করিতে হইবে, ইহাকে কুশ্লক বলে। যতক্ষণ ধীরে শ্বাস গ্রহণ করিবে ততক্ষণ সময় পর্যাপ্ত কুশ্লকে অবস্থান করিতে হইবে। তারপর ধীরে ধীরে ইড়া নাড়ীদ্বারা বা বাম নাসাদ্বারা শ্বাস রেচক করিতে থাকিবে। রেচকের সময়সীমা যতক্ষণ সম্ভব ততক্ষণ করিবে। পুনঃ পুনঃ সূর্যভেদ কুশ্লক অভ্যাস করিবে। এই সূর্যভেদ কুশ্লক দেহের তাপ রক্ষা করে, জঠরাগ্নিকে প্রজ্জ্বলিত রাখে ও হজমশক্তিকে বাড়ায় যতক্ষণ নাসাদ্বারা শ্বাস গ্রহণ করিতে থাকিবে ততক্ষণ অনামিকা অঙ্গুলির দ্বারা বাম নাসিকা বন্ধ করিয়া রাখিবে। যখন বাম নাসার দ্বারা শ্বাস পরিত্যাগ করিতে থাকিবে তখন বৃদ্ধাঙ্গুলির দ্বারা দক্ষিণ নাসাপট বন্ধ করিয়া রাখিবে। এই প্রকার শ্বাস প্রশ্বাসে কপাল শোধিত হয়, কপালাভ্যন্তরস্থ ময়লা বা গ্লেট্মাসমূহ দূর করে, বাত রোগেব দোষ এবং কৃমিরোগ দোষ বিনষ্ট হয়। এই পূর্বক পদ্ধতি সূর্যনাড়ী বা দক্ষিণ নাসাপট দ্বারা করা হয় বলিয়া ইহার নাম সূর্যভেদন কুশ্লক আখ্যা দেওয়া হইয়াছে অর্থাৎ সূর্যদ্বারা দেহের সমস্ত মূল ভেদ করে। যাহারা নাসারোগে ভোগে বা যখন তখন নাক দিয়া রক্ত পড়ে সেইসব ক্ষেত্রে এই কুশ্লক প্রযোজ্য এবং গ্লেট্মাদোষ ও শ্বাসদ্বারা রোগ দূর করিতে সাহায্য করে।

## ২। উজ্জায়ী

যে কোন সহজ আসনে উপবেশন কর। ইহার পর জোর করিয়া সমস্ত উভয় নাড়ীর দ্বারা ধীরে ধীরে বায়ু আকর্ষণ করিতে থাক। ভাবনা এইরূপ ভাবে রাখ যেন মনে হয় সমগ্র কেশগ্র ও নখগ্র পর্যাপ্ত বায়ু বিস্তারিত হইয়াছে। বায়ু গ্রহণের সময় পর্যাপ্ত কুশ্লক করিবে। ইহার পর পূর্বের ন্যায় ধীরে ধীরে ইড়া-নাড়ী বা বাম নাসাপট দ্বারা বায়ু রেচন করিতে থাকিবে। রেচনকরাকালীন বৃদ্ধাঙ্গুল দ্বারা দক্ষিণ নাসাপট বন্ধ করিয়া রাখিবে। এই উজ্জায়ী প্রক্রিয়া বার বার সম্পন্ন করিতে হয়। কষ্টস্থ গ্লেট্মাদোষ দূর করে; ধাতুগত যাবতীয় দোষসমূহ বিনষ্ট হয়। ঠাণ্ডাদেহের তাপ বৃদ্ধি করে। শরীরের জলদোষ বা জলান্ধক্য, নাড়ীদোষ বা নাড়ীর দ্বন্দ্বলতা; উদর দোষ বা উদরের যাবতীয় রোগসমূহ বিনষ্ট করে। এই উজ্জায়ী কুশ্লক কি গরম কি ঠাণ্ডা, কি দিন কি রাত, যে কোন অবস্থায় সর্বকালে বা সর্বাবস্থায় করা যাইতে পারে। উজ্জায়ী কুশ্লক অকাল বর্ধক্য ও অকাল মৃত্যু রোধ করিতে সক্ষম।

## ৩। সীংকারী

“সীং”—এক প্রকার শব্দ যাহা বাণীর ন্যায় উচ্চারিত হয়। সীংকার শব্দ তৈয়ারী

সকলের মধ্যে না হইতেও পারে। যে কোন ধ্যানাসনে বা সহজ আসনে উপবেশন কর। ঠোঁট ও জিহ্বা পরস্পর এমনভাবে সংলগ্ন কর যাতে তিনটি অঙ্গই সামনের দিকে কিছুটা প্রসারিত হইয়া পরস্পর পরস্পরের সহিত লাগিয়া থাকে। ইহার পর বেশ জোরের সহিত অথচ ধীরে ধীরে দমস্তর বায়ু ভিতরে টানিতে থাক। মনে হইবে যেন বাঁশী বাজাইবার প্রক্রিয়ায় শ্বাস টানিতেছে ও শব্দ হইতেছে। শব্দের বায়ু স্পন্দন সি-সি করিয়া কানে বাজিতে থাকিবে। শ্বাস গ্রহণের পর মৃদুতাই ধীরে ধীরে ততটা সময়ই বায়ু রেচন করিবার সাধ্যমত চেষ্টা করিবে। রেচকের সময় মৃদু বন্ধ রাখিবে এবং উভয় নাসাপটুদ্বারা বায়ু সজোরে নির্গমন হইতে থাকিবে। এই কুন্ডকে যোগীরী সিদ্ধিলাভ করে। তাহাদের ক্ষুধা, তৃষ্ণা, নিদ্ৰা বা আলস্য জন্ম করিতে পারে না। দেহে অত্যধিক বল জন্মায় এবং স্ত্রীতাম শ্বাসস্থের অধিকারী হয়। এই ভূমণ্ডলে সেই ব্যক্তিরা সর্ব জনপ্রিয় হইয়া ওঠে।

### ৪। শীতলী

পাখির ঠোঁটের ন্যায় মানব তার ঠোঁট দুইটি ওইভাবে স্ফুটন করিবে। জিহ্বাথেকে ওই পক্ষিচক্ষুর ন্যায় ওষ্ঠোদয়ের মধ্য দিয়া কিঞ্চিৎ বাহিরে নির্গমন করিবে। ইহার পর ধীরে ধীরে বায়ু ভিতরে টানিতে থাকিবে। জিহ্বাথের সহিত সবসময় লাল সংযুক্ত থাকে। এই লালার উপরে যখন বায়ু প্রবাহিত হইয়া প্রবেশ করিতে থাকিবে তখন সেই জায়গায় অর্থাৎ মৃদুখণ্ডলের ভিতরে এবং জিহ্বার উপরে তাপ অনেক কমিয়া যাইবে। মৃদুখের ভিতরে একটু শীতল বায়ুর অবস্থান বোঝা যাইবে। আমরা জানি cooling caused by evaporation। এই পদ্ধতিতেই মৃদুখের ভিতরে ঠাণ্ডা অবস্থা আনিয়া দেয়। সাধ্যমত শ্বাসগ্রহণ শেষ হইলে সমস্ত বায়ুটুকু গিলিয়া পেটের দিকে লইয়া যাইতে চেষ্টা করিবে। বায়ুভক্ষণ শেষ হইলে উভয় নাসাপটু দ্বারা অতি ধীরে রেচক করিতে থাকিবে। এই প্রক্রিয়া বারংবার অভ্যাস করিবে। দেহাভ্যন্তরস্থ অঙ্গাদি ও শ্বাসনালী অত্যন্ত শীতল হইয়া যায় বালিয়া ইহার নাম শীতল কুন্ডক। ইহা শীতকালে অভ্যাস করিতে নাই। প্রাণায়ামটি অভ্যাসে রক্ত শোধিত হয়, খোস, পঁচড়া ইত্যাদি দূর হয়। রক্তের রক্তকণিকা কমিয়া গেলে এই প্রাণায়াম অবশ্যই কর্তব্য।

### ৫। ভীষিকা

অধিক পরিমাণে যোগান দেওয়া হয় তাহাকে ভীষিকা বা হাপর বলে। এই হাপরের সাহায্যে অতি দ্রুত বায়ু ধারণ করিয়া সজোরে প্রজ্জ্বলিত অগ্নির মধ্যে নিক্ষেপ করা হয়। বায়ুর দ্বারা ভীষিকা যন্ত্র ফুলাইয়া তৎক্ষণাৎ ভস্মার বায়ুশূন্য করা হয়। আমাদের ফুসফুসদ্বয়কে সেইভাবেই ভীষিকার ন্যায় ব্যবহার করা হইয়া থাকে। এই ভীষিকা প্রাণায়াম পশ্চাসনে বসিয়া বা বজাসনে বসিয়া সম্পন্ন করিতে হয়। দেহকে সটান রাখিয়া গ্রীবা ও উদর সমভাবে উন্নত করিয়া যন্ত্র সহকারে পুরুত্ব দম্ভোর

বায়ু দেহান্তরে টানিয়া লইবে। বায়ু টানিবার প্রাক্কালে নাসিকা ও মূখগহ্বর দুইই খোলা রাখিবে। ভ্রম্মা যেমন শব্দ সহকারে বেগে চালিত হয় সেইরূপে শ্ববেগে শোষিত বায়ু উভয় নাসিকা দ্বারা তথা মূখব্যাদন অবস্থায় রাখিয়া বাহিরে নিগমন করিবে। মনে রাখিবে আকর্ষণ সমাপ্ত হওয়া মাত্রই শ্বশব্দে বায়ু রেচন করিতে থাকিবে। এই পুরক ও রেচন পদ্ধতি পুনঃ পুনঃ করিবে যতক্ষণ না শ্রমবোধ উপস্থিত হয়। ইহা প্রাণায়াম পদ্ধতি হইলেও কুশলক আত্মা দেওয়া হইয়াছে।

কপাল ভাতির বিক্রেপ ভাস্কিকা প্রাণায়াম শ্বাসরোগের মহৌষধ। ইহার দ্বারা বাত পিত্ত ও শ্লেষ্মা রোগ দূর হয়। দুর্বল শরীরে তাপ বর্ধিত করে। সমস্ত দেহে যে কফাদি ও শ্লেষ্মাদি উপশম হয়, মল মূত্রাদি জমিয়া থাকিয়া দেহ দূষিত করে সেসব ক্ষেত্রেও ইহা অপরূপ শোধন পদ্ধতি। কুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগ্রত ও প্রবৃদ্ধ করিতে ভাস্কিকা প্রাণায়াম অভ্যাস অতি প্রয়োজনীয়। এই ভাস্কিকা প্রাণায়ামের দ্বারা শুদ্ধ যে শ্লেষ্মার বোগ সারে তাহাই নহে। দ্রুত বায়ুর চাপে ইড়া ও পীঙ্গলা নাড়ী ধ্বংসিত হওয়ার দরুন সুষুম্না নাড়ী ও ব্রহ্মনাড়ী সক্রিয় হইয়া ওঠে। মেরুদণ্ডের অপর নাম ব্রহ্মদণ্ড। এই মেরুদণ্ডের ভিতর দিয়াই সুষুম্না নাড়ীর প্রবাহ বিদ্যমান। সেইজন্য ইহাকে ব্রহ্মনাড়ীও বলা হয়। সযত্নে অভ্যাসে ব্রহ্মজ্ঞান বা পূর্ণজ্ঞান লাভ হইবার সম্ভাবনা থাকে। মানুষের মেরুদণ্ড উর্ধ্বাভিমুখী সেই কারণে চেতনা বৃদ্ধি ও জ্ঞান উর্ধ্বে প্রবাহমান। ইহা কুলকুণ্ডলিনী শক্তির জাগরণ বিশেষ, যাহা সুষুম্নানাড়ী বা ব্রহ্মনাড়ীর দ্বারাই সম্ভব। ভাস্কিকা প্রাণায়াম অভ্যাসে আমাদের সেই পথ খুলিয়া দেয়। পশুকুলের মেরুদণ্ড ভূমির সহিত সমান্তরাল বলিয়া তাহাদের পার্থিব জ্ঞান ব্যতীত অন্য জ্ঞান হয় না। কিন্তু বানর বা সিংপাঞ্জি পশুরা মনুষ্য ধারণার অনেকখানি প্রকাশ করিয়া থাকে। কারণ তাহাদের মেরুদণ্ড সবসময় ভূমির সহিত সমান্তরাল থাকে না, উর্ধ্বরেতা মেরুদণ্ড পার্থিব জিনিস পাইয়াও উপরের দিকে হাত বাড়াইয়া চাহিয়া থাকে আরও কিছু অপার্থিব জিনিস পাইবার জন্য। ইহাই মনুষ্যধর্ম। ভাস্কিকা প্রাণায়ামে ইহার আবেগ আরও বাড়াইয়া দেয়। সুষুম্নার জাগরিত হইলেই ব্রহ্মগ্রন্থি জাগরিত হইয়া ওঠে এবং আমরা ইহার দ্বারা কাম, ক্রোধ ও অন্যান্য রিপু জয় করিতে সমর্থ হই। কিন্তু সর্বোপরি মনে রাখিবে ভাস্কিকা প্রাণায়াম শ্বাসরোগীরই প্রাণায়াম।

### ৬। ভ্রমরী

এই প্রাণায়াম অভ্যাসকালে দেহান্তর হইতে ভ্রমরের ন্যায় গুঞ্জনধ্বনি শোনা যায়। সেইজন্য ইহার নাম ভ্রমরী প্রাণায়াম। কোন সহজ আসনে বসিয়া এই আসন অভ্যাস করা প্রয়োজন। অঙ্গুলী দ্বারা কণ্ঠগহ্বর ঢাকিয়া লইতে হয়। ইহার পর নাসিকার দ্বারা দমভর শ্বাস গ্রহণ করিতে হয়; শ্বাস গ্রহণকালে যেন বাহিরের শব্দ কর্ণে প্রবেশ না করে। আট দশ সেকেন্ড কুশলক করিয়া ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ

করিবে। অশ্বির ও চিত্ত চাঞ্চল্যভাব দূর করে। অপদূর্ব আনন্দ রসের সঞ্চার হইয়া থাকে। ঠিক ঠিক অভ্যাসে দেহের ভিতরে এক অবর্ণনীয় কম্পনের সৃষ্টি হয় যাহা মনকে পার্থিব পরিবেশ হইতে দূরে এক স্বগীয় অবস্থায় উপনীত করে। এই নাদ ধ্বনি কিরূপ মনের আনন্দ বর্ধন করে তাহা ভ্রামরী অভ্যাস না করিলে বোঝানো যাইবে না। বহুদিন যোগাভ্যাস করিবার পর ভ্রামরী প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে এবং অভ্যাসকাল দশ মিনিটের মধ্যে রাখিবে।

#### ৭। মূর্ছা

মনের মূর্ছাকে আমরা একপ্রকার প্রত্যাহার বলিতে পারি অর্থাৎ মনের চেতনাকে লোপ করিয়া দিতে হইবে। বারংবার অভ্যাসে মনের মূর্ছার প্রাপ্তি সম্ভব। উভয় নাসাপট দ্বারা সাধামত ধীরে ধীরে বায়ু গ্রহণ কর। ইহার কুশ্লক অবস্থায় চিবুক কণ্ঠলগ্নে চাপিয়া ধর ও চক্ষুদ্বয় উপর ঈষৎগলে সন্নিবেশিত করিয়া রাখ। এবং যদি কোন ইচ্ছাযুক্ত থাকে তাহা ধ্যান কর। অতঃপর কুশ্লক শেষ করিয়া উভয় নাসিকা দ্বারা কুশ্লক সময় পর্যন্ত নাসাপট সেই অবস্থায় রাখিয়াই ধীরে ধীরে বায়ু রেচন করিতে থাক। পুনঃ পুনঃ এই প্রক্রিয়া অভ্যাস করিবে। যোগনিদ্রায় দেহ ও মন যেমন প্রশান্তির দিকে অগ্রসর হয় তেমন মন মূর্ছাপন্ন হইয়া মনকে সমাহিত করিয়া রাখে। ইহা অত্যন্ত আনন্দ ও সুখানুভূতি জাগাইয়া তোলে। যোগীরা বলেন ইহার দ্বারা অনাহত নাদ শোনা যায় ও জ্যোতি দর্শন হয়। দেহের স্বাস্থ্যের উন্নতির সহিত মনের স্বাস্থ্যও বাড়িয়া যায়।

#### ৮। প্রাণিনী

কথিত আছে প্রাণিনী অভ্যাসে দেহভার কমিয়া যায়। অবিরাম সম্ভরণের ন্যায় জলের উপর হাঁটিয়া চলা সম্ভব হইয়া ওঠে। মৎস্যের ন্যায় জলের উপর ভাসিতে সম্ভরণপটু ব্যক্তিদের সব সময়ই দেখা যায়। রেচক, পূরক ও কুশ্লক এত দ্রুত সম্পন্ন করিতে হইবে যাহাতে কুশ্লকের প্রধান্য বেশি থাকিবে। যেন মনে হইবে কেবলই কুশ্লক করা হইতেছে। প্রাণবায়ু দেহাভ্যন্তরে সমুচিত বাহির করিয়া রাখিতে হইবে। যেন ইহাতে রেচক ও পূরক নাই। এইভাবে প্রাণায়াম অভ্যাসকেই প্রাণিনী প্রাণায়াম বলা হইয়া থাকে। প্রাণিনী কুশ্লক ঠিকঠিক আয়ত্তে আসিলে ত্রিলোকে তাহার কিছুই দ্বন্দ্ব থাকে না। প্রাণে প্রচুর পরিচালিত আসে ও দীর্ঘায়ু হইতে হায়তা করে। কারণ ইহা মোটামুটি রেচক বর্জিত। ক্ষুধা, তৃষ্ণা, জ্বর করিবার শ্রেষ্ঠ উপায়। বায়ু হইতে খাদ্য আহরণের সুযোগ আনে এবং মূর্নি ধ্বিষরা ইহার সদ্যবহার করে।



## সহজ প্রাণায়াম

পূর্বে যে সমস্ত প্রাণায়ামের কথা উল্লেখ করা হইয়াছে, উহারা ব্যক্তি বিশেষে সকলের প্রতি প্রযোজ্য : হে। অনেক যত্ন সহকারে পরীক্ষা করিয়া বালক বালিকা বৃদ্ধ বৃদ্ধা, যুবক-যুবতী বা প্রৌঢ় ও প্রৌঢ়াদের এই সমস্ত ষট্‌ক্রিয়াদির প্রাণায়ামাদি প্রয়োগ করিতে হয়। কুশ্লভক ও রেচক প্রাণায়াম প্রয়োগ করিবার প্রাক্কালে সর্বিশেষ নজর রাখিতে হইবে যাহাতে কোন বিপরীত ক্রিয়া উৎপন্ন না হয়। যেখানে কুশ্লভকাদি প্রাণায়ামের প্রাধান্য সেখানে সঠিকভাবে প্রয়োগ না হইলে ক্ষতি হইবার সম্ভাবনা থাকে। মনে রাখিবে হৈ-হট্টগোলের ভিতরে প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে নাই। ষট্‌ক্রিয়া প্রাণায়াম যোগকে লব্ধ প্রাণায়াম বলে। কিন্তু এই অধ্যায়ে আমরা সহজ প্রাণায়ামের বিধিলাপি বর্ণনা করিতেছি। সহজ প্রাণায়াম যোগে কুশ্লভকের বিশেষ স্থান নাই সেই কারণে সকল শ্রেণীর লোকের পক্ষেই ইহা প্রযোজ্য। হাঁটিতে হাঁটিতেও সহজ প্রাণায়াম অভ্যাস করা যাইতে পারে। ইহাদের বিশেষ কোন নামকরণ নাই। সেইজন্য এক, দুই, তিন, চার দ্বারা ইহা চিহ্নিত করিবে।

১। চিৎ হইয়া লম্বা শুইয়া পড়। পদদ্বয় সংলগ্ন থাকিবে। হস্তদ্বয় দেহের পার্শ্ব সটান থাকিবে। প্রথমে ডান হাত শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে সম্পূর্ণভাবে পিছনদিকে লইয়া মাটিতে সংলগ্ন করিবে এবং পর মূহূর্ত্তেই শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে পূর্ব অবস্থায় ফিরাইয়া আনিবে। সাথে সাথে বাঁ হাত ওইভাবে ডানহাতের ন্যায় সম্মিলন করিবে। অর্থাৎ একবার ডানহাত ও একবার বাঁ হাত এইভাবে একটার পর একটা হাতের শ্বাসগ্রহণ ও শ্বাসত্যাগ করিতে থাকিবে। শ্বাসগ্রহণ করিবে নাসিকা দ্বারা ও ত্যাগ করিবে মুখের দ্বারা। খেয়াল রাখিতে হইবে শ্বাস ত্যাগের সময় যেন শ্বাসগ্রহণের বিপ্লব হয় এবং শ্বাসগ্রহণের সময় যেন চার সেকেন্ডের কম না হয়। ২১০ মিনিট পর্যন্ত এই প্রাণায়াম অভ্যাস করা যাইতে পারে। ইহা ফুস্‌ফুসের শক্তি বাড়াইতে সাহায্য করে। দেহের উপর অঙ্গের রক্ত চলাচল বৃদ্ধি করে। যখন তখন সর্দি কাশির হাত হইতে রক্ষা করে।

২। পূর্বের ন্যায় শয়ন অবস্থায় থাকিয়া ডান হাত উঠিবার প্রাক্কালে বাঁ পা উঠাইতে হইবে। ডান হাত ১৯০ ডিগ্রী ঘুরিবে ও বাম পা ৯০ ডিগ্রী উঠিবে হাত ও পাকে পূর্বের অবস্থায় ফিরাইয়া আনিবে। সাথে সাথে বাঁ পা ও ডান হাত শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে উঠাইতে থাকিবে অর্থাৎ ডান হাত বাঁ পা ও বাঁ হাত ডান পা alternately উঠিতে ও নামিতে থাকিবে। উঠাইবার প্রাক্কালে শ্বাস গ্রহণ করিতে হইবে। নামাইবার প্রাক্কালে শ্বাসত্যাগ করিতে হইবে। এই পদ্ধতি দুই তিন মিনিট পর্যন্ত অভ্যাস করা যাইতে পারে। ইহা শরীরের উষ্ণাঙ্গের ও নিম্নাঙ্গের স্নায়ুমণ্ডলী বিশেষভাবে সবল করিয়া তোলে। ফুস্‌ফুসের কার্যকারিতা বাড়াইয়া তোলে। শ্বাসরোগীদের অভ্যাস করা অবশ্যই কর্তব্য।

৩। পূর্বের ন্যায় অবস্থান করিয়া এইবার একসাথে দুই হস্ত উত্তোলন করিয়া পিছনে ঘুরাইয়া ভূমি সংলগ্ন করিতে হইবে। পদদ্বয় মাটি স্পর্শ করিয়া থাকিবে। প্রক্রিয়াটি করিবার প্রাক্কালে শ্বাস গ্রহণ করিয়া থাকিবে। ইহার পর শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে হস্তদ্বয় ঘুরাইয়া দেহের পার্শ্ব অবস্থান করিবে। শ্বাসগ্রহণের সময়ে শ্বাসত্যাগের অর্ধেক হইবে। এই প্রাণায়াম অভ্যাস দুই তিন মিনিট পর্যন্ত করা যাইতে পারে। ফুসফুসের উপর ইহা অধিক প্রভাব বিস্তার করে। অচিরে ফুসফুসের ক্রিয়া কলাপ বাড়াইয়া তোলে এবং ফুসফুসের দ্রুত রক্ত সঞ্চালনের কারণ হইয়া দাঁড়ায়। বৃকের খাঁচা উন্নত হয়। শ্বাসনালী প্রসারিত হইয়া পড়ে; শ্বাসরোগীগণ ইহার অভ্যাসে ফল লাভ করিবে।

৪। এই পদ্ধতি প্রাণায়ামে শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে দুইহাত এবং দুই পা একসাথে ওঠাইবে, হস্তদ্বয় ১৮০ ডিগ্রী ঘুরিবে ও পদদ্বয় ৯০ ডিগ্রী উঠিবে। শ্বাস গ্রহণ শেষ হইলেই পদদ্বয় ও হস্তদ্বয় শ্বাসত্যাগ করিতে করিতে পূর্বের অবস্থায় ফিরাইয়া আনিবে। অর্থাৎ হস্তদ্বয় দেহের পার্শ্ব মাটি স্পর্শ করার সাথে সাথে পদদ্বয়ের গোড়ালি ভূমি সংলগ্ন হইবে। খেয়াল রাখিতে হইবে হাঁটু কোন অবস্থাতেই ভাঁঙিয়া না যায়। এই প্রক্রিয়া প্রায় দুই তিন মিনিট পর্যন্ত করা যাইতে পারে। দম্ভোর বায়ু গ্রহণ করিবার সময় ফুসফুস স্ফীত হইয়া ওঠে এবং পদদ্বয় ধীরে ধীরে উঠিতে থাকে বলিয়া সেই স্ফীত ফুসফুসদ্বয়ের উপর যে বায়ুচাপ পড়ে তাহা হ্রৎপিণ্ডকে সঞ্জীবিত করিয়া আনে, ফলে হ্রৎপিণ্ডের কার্যকারিতার উপর রক্ত চলাচলের আধিক্য সৃষ্টি করে। অধিক বায়ু সঞ্চারিত হয় বলিয়া ফুসফুস ও হ্রৎপিণ্ড ধীরে ধীরে সবল ও সতেজ হইয়া ওঠে। শ্বাসরোগীগণ এই প্রাণায়াম অভ্যাসে স্ত্রফল লাভ করিবে।

৫। ধ্যানাসনে বা যোগাসনে বসিয়া মেরুদণ্ড সোজা করিয়া রাখ অথবা সোজা হইয়া দাঁড়াও। ইহার পর ধীরে ধীরে উভয় নাসিকা দ্বারা প্রবলভাবে দম্ভোর বায়ু আকর্ষণ করিতে থাক; কার্যবলম্ব না করিয়া অবিরাম জলধারার ন্যায় মুখদ্বারা বায়ু রেচক করিতে থাক। রেচক সময় পূরক সময়ের দ্বিগুণ হইলেই ভাল হয়। পূরক, রেচক ধর্নিসহকারে করিলে ফললাভ বেশি হইবে। ইহা ফুসফুসের বহু দোষত্রুটি মুছিয়া দেয়। ফুসফুসের সঞ্চিত ধূলা ময়লা পরিষ্কার করিয়া দেয়। যক্ষ্মা প্রভৃতি রোগ বীজাণুর আক্রমণ না হইতে সহায়তা করে। পাকস্থলী ও যকৃতের দোষ ত্রুটিও দূর করে। খোস, পাঁচড়া, চুলকানি ইত্যাদি চর্ম রোগের উপশমে সহায়তা করে। কারণে ও অকারণে মাথা কিম্বা কিম্বা, মস্তিষ্ক ঘূর্ণন, মনোযোগ শক্তির বিকাশের অভাব এইসব ক্ষেত্রেও এই প্রাণায়াম অধিক প্রযোজ্য।

৬। পশ্চাসনে, ধ্যানাসনে বা বজ্রাসনে অথবা কোন চেয়ারে মেরুদণ্ড সোজা করিয়া বস। উভয় নাসিকাদ্বারা সশব্দে জোরে দম্ভোর বায়ু আকর্ষণ করিতে থাক; সময় কমপক্ষে চার সেকেন্ড। সাথে সাথেই সেই বায়ু ধীরে ধীরে সশব্দে ও সজোরে উভয় নাসিকা দ্বারাই বায়ু রেচন করিতে থাক। সময় আট সেকেন্ড। রেচক-

কালীন চিবুক কণ্ঠের সহিত সংলগ্ন করিবে। পুরুকের সময় চিবুক ক্রমান্বয়ে উদ্বেগ উঠাইতে থাকিবে। ৫ হইতে ১০ মিনিট পর্যন্ত এই প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে। ইহা কুষ্ঠকর্ষনীয় প্রাণায়াম। সর্দি-কাশি রোগ দূর করে, ইনফ্লুয়েঞ্জা, টাইফয়েড, নিউমোনিয়া প্রভৃতি রোগ প্রতিরোধ করে। অল্প বয়সেই যুবক যুবতীরা সর্দিরোগে বেশি আক্রান্ত হয়। তাহারা এই প্রাণায়াম অবশ্যই অভ্যাস করিবে।

৭। যে কোন সহজ আসনে বসিয়া উভয় নাসিকা দ্বারা দীর্ঘ সময় যাবৎ বায়ু আকর্ষণ করিতে থাক। ইহার পর বৃন্তক না করিয়া বেশ জোরের সহিত বায়ু ত্যাগ করিতে থাক। মৃদুব্যাদন করিয়া বার্ষিক বাজাইতে হইলে মৃদুত্বের ষেরূপ ভাঁজ হয় সেইরূপ ভাঁজ সহকারে মৃদুত্বের ভেতরের শ্বাস ও পেশগর্ভালিতে যাহাতে জোর পড়ে সেইভাবে বায়ু রেচক করিতে থাকিবে। পুরুক ও রেচক সময় মোটামুটি সমান রাখিতে চেষ্টা করিবে। ইহাতে ১০ মিনিট পর্যন্ত এই প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে। গায়ক গায়িকাদের কণ্ঠস্বরের মৃদুতা আনতে সহায়তা করে। কণ্ঠস্বরকে ইচ্ছামত খেলাইতে সহায়তা করে। মৃদুত্বের পেশীর উপর চাপ পড়ার দরুন মৃদুত্ববয়ের সাবলীল সৌন্দর্য ফুটাইয়া তোলে। যাহারা সঙ্গীতের প্রতি আসক্ত ও গান গায় তাহারা এই প্রাণায়াম অবশ্যই অভ্যাস করিবে।

৮। বজ্রাসনে বসিয়া রেচক করিতে করিতে উদর বায়ুশূন্য কর। রেচক সম্পূর্ণ হইলে শ্বাস গ্রহণ করিতে থাকিবে। পুরুক ও রেচকের সময় সমান সমান থাকিবে। শ্বাসগ্রহণকালীন নাভি প্রদেশ ও উদর প্রদেশ তাদের মাংসপেশী আলগা করিয়া সাধ্যমত পিঠের দিকে আকৃষ্ট করিতে থাকিবে। এই আকৃষ্ট করিবার প্রাক্কালে মাংসপেশীতে টান লাগিবার সম্ভাবনা থাকে। স্তবরাং সাবধানে থাকিবে। বাবে বারে এই প্রাণায়াম অভ্যাস ৫—১০ মিনিট করিবে।

ইহা অজীর্ণতা রোগ দূর করিতে সক্ষম। হজমশক্তি বাড়াইয়া তোলে। অম্বলের প্রাদুর্ভাব হইতে দেয় না। উদর প্রদেশের অপয়োজনীয় চর্বা নষ্ট করিতে থাকে। ধারণাশক্তি বাড়াইয়া দেয়। যৌবনাচত চঞ্চলতাকে দূর করে। কুহনাড়ীর সজীবতা বাড়াইয়া তোলে।

৯। সোজা হইয়া দাঁড়াও এবং দুই হস্ত ভাঁজ করিয়া বৃকের উপর আলতোভাবে রাখ। কনুই দুটি পিঠের দিকে লইয়া যাও। অতঃপর উভয় নাসিকার দ্বারা ধীরে ধীরে গভীরভাবে বায়ু আকর্ষণ করিবার কালে দেহটিকে পিছন দিকে একটু বঁকাইয়া দিবে এবং বক্ষপঞ্জর উন্নত করিবে। বায়ু সাধ্যমত গ্রহণ করিবে। সময়ের কোন নিয়ম নাই। বায়ু আকর্ষণ সমাপ্ত হইলে মৃদু একটু ব্যাদন করিয়া ধীরে ধীরে বায়ু রেচন করিতে থাকিবে। তখন দেহ সামনের দিকে একটু বঁকাইয়া দিবে। রেচন কালীন সময়ের কোন নির্দিষ্ট নিদান নাই। শ্বাস খোয়াল রাখিবে হস্তবয়ের চাপ বক্ষপঞ্জরের উপর যেন শিথিল থাকে। সাধ্যমত ৮—১০ বার এই প্রক্রিয়া অভ্যাস করিবে। প্রাণায়ামের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ মধ্য বক্ষপঞ্জরের ভিতরে ফুসফুস ও

হৃদযন্ত্রের সবলতা আনয়ন করিতে সাহায্য করে। যাহাদের শ্বাসের কষ্ট আছে উহাদের স্বাভাবিক ক্রিয়াকে ফিরাইয়া আনিতে ও অক্ষুণ্ণ রাখিতে ইহা একটি বিশেষ প্রণায়াম।

১০। সোজা হইয়া দাঁড়াইয়া হস্তদ্বয় পার্শ্ব বদলাইয়া দাও। হস্তদ্বয় দুইটি এমনভাবে ঝুলিবে যাহাতে দেহের কোন কাঠিন্যভাব যেন প্রকাশ না পায়। ৪ সেকেন্ড ধরিয়া দমভোর শ্বাস নাসিকার দ্বারা গ্রহণ করিবে। মিনিট খানেক শ্বাস ধারণ পূর্বক শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে দুই হস্ত দ্বারা পদদ্বয়গল স্পর্শ করিবে। অর্থাৎ সম্মুখ দিকে দেহ নামাইতে থাকিবে। এই শ্বাস ত্যাগ অন্ততঃ পক্ষে ৮ সেকেন্ড ধরিয়া করিতে থাকিবে। শ্বাস ত্যাগ নুত্ব দিয়া করিতে থাকিবে। শ্বাস ত্যাগ সম্পন্ন হইলে ওই নত অবস্থায় এক মিনিট কাল শ্বাস ধারণ করিবে। অতঃপর শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে ৪ সেকেন্ড কাল সময় মধ্যে সোজা হইয়া দাঁড়াইবে। ইহা সহজ প্রণায়ামের একটি অন্যতম প্রক্রিয়া। আমরা ইহাকে Standing Deep Breathing বলি। ১৫—২০ বার পর্যন্ত এই প্রক্রিয়া করা বিধেয়। যাহাদের কটি প্রদেশে কোন ব্যথা আছে তাহারা এই প্রক্রিয়া প্রণায়াম করিতে বিনত থাকিবে।

শ্বাস রোগিণী এই প্রণায়াম অভ্যাসে অত্যন্ত উপকার পাইবে। যাহারা যক্ষ্মা, প্লুরিসিস, হাঁপানি প্রভৃতি রোগে আক্রান্ত হইয়াছে বা আভাষ মিলিতেছে তাহাদের পক্ষে এই প্রণায়াম অভ্যাস অত্যন্ত উপকারী। ইহা ফুসফুসের ধারণাশক্তি অত্যন্ত বৃদ্ধি করে এবং দ্রুত ফুসফুস ও হৃৎপিণ্ডের রক্তচালনা বৃদ্ধির সহায়তা করে। স্তন্য ব্যাধির এই প্রণায়াম অভ্যাসে রোগ আক্রমণ হইবার সম্ভাবনা থাকে না।

১১। বজ্রাসনে বস, বৃন্দাঙ্গুষ্ঠ দ্বারা দক্ষিণ নাসাপটু বন্ধ করিয়া বাম নাসাপটু দিয়া দমভোর বায়ু আকর্ষণ কর। আকর্ষণ সমাপ্ত হইলেই বাম নাসাপটু দ্বারা ভিতরের বায়ু সম্পূর্ণভাবে ত্যাগ করিতে থাক। ত্যাগ সম্পূর্ণ হইলেই অনামিকা অঙ্গুলি দ্বারা বাম নাসাপটু চাপিয়া ধর এবং বৃন্দাঙ্গুষ্ঠ আলগা করিয়া দক্ষিণ নাসাপটু দ্বারা দমভোর বায়ু গ্রহণ করিও, বায়ু গ্রহণ সম্পূর্ণ হইলেই বৃন্দাঙ্গুষ্ঠ দ্বারা দক্ষিণ নাসাপটু চাপিয়া ধর। সাথে সাথে অনামিকা অঙ্গুলি শিথিল করিয়া বাম নাসাপটু দ্বারা বায়ু ত্যাগ করিতে থাক। ত্যাগ সম্পূর্ণ হইলেই সাথে সাথেই বাম নাসাপটু দ্বারা দমভোর বায়ু গ্রহণ কর। গ্রহণ সমাপ্ত হইলেই অনামিকা দ্বারা বাম নাসাপটু চাপিয়া দক্ষিণ নাসাপটু আলগা করিয়া সমস্ত নিঃশ্বাস ত্যাগ কর। এই প্রক্রিয়া একটু জটিল। সবসময় মনে রাখিবে আমাদের ৬—এ ডান নাসাপটু ফিরিয়া আসিবে। অর্থাৎ ডান নাসাপটু দ্বারা আশ্রিত করিয়া ডান নাসাপটু আবার যখন ফিরিয়া আসিবে তখন শ্বাস-প্রশ্বাসের প্রক্রিয়া ৬ বার হইয়াছে। বায়ু রেচন ও পুরকের সময় সমান সমান রাখিতে চেষ্টা করিবে। এই প্রক্রিয়া নাড়ীশুদ্ধি বলিয়া কথিত। ইহা ইরা পিঙ্গলা নাড়ীর উপর অত্যন্ত প্রভাবশীল। যদি দেখা যায় বহুদিন যাবৎ বামনাক দিয়া শ্বাসপ্রশ্বাস বহিতেছে এবং ১৫ দিনেরও বেশি

ওইরূপ চলিতেছে তাহা হইলে আমাদের চিন্তার কারণ আছে। সেক্ষেত্রে ডান নাকে শ্বাস-প্রশ্বাস আনিতে হইবে। তখন বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ দ্বারা ডান নাসাপট বন্ধ রাখিয়া প্রক্রিয়ায় রতী হইবে। কিছুক্ষণ অভ্যাসের পর দেখা যাইবে বাম নাকের গতি ডান নাকে আসিয়াছে। যদি দেখা যায় ডান নাক দিয়া অবিরাম শ্বাস-প্রশ্বাস বহিতেছে এবং ১৫ দিন অতিক্রান্ত হইয়া গিয়াছে তখন বাম হাতের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ দ্বারা বাম নাসাপট বন্ধ রাখিয়া উপরিউক্ত প্রাণায়াম অভ্যাসে রতী হইবে। কিছুক্ষণ অভ্যাসে ডান নাকের শ্বাস-প্রশ্বাস বাম নাকে রূপান্তরিত হইবে। এই নাসিকা দ্বারা শ্বাস-প্রশ্বাস চলিলে মৃত্যু নিকটবর্তী হইয়াছে বোধিতে হইবে। যদি দেখা যায় উভয় নাসিকা দ্বারা শ্বাস-প্রশ্বাস বহিতেছে তবে তো কথাই নাই। জীবনদীপ আরও বহুদিন পর্যন্ত প্রজ্জ্বলিত থাকিবে এই ইঙ্গিত দেয়। আমাদের নির্দোষভাবে বলিয়া দিতেছে দুইটি ফুসফুসই যে কোন বয়সের নর-নারীর পক্ষে ভগবানের এক মহান আশীর্বাদ। বাড়তি লাভ হিসাবে আমরা শ্লেষ্মা দূর করিতে পারি, সর্দি-কাশি দূর করিতে পারি, দেহকে প্রাণশক্তিতে ভরপুর করিতে পারি। সেই জন্য ইহাকে নাড়ীশোধ প্রাণায়াম বলা হইয়া থাকে। এই প্রাণায়াম দ্বারা প্রক্রিয়ার একটি অমূল্য অঙ্গ।

### ভ্রমণ প্রাণায়াম

প্রাতঃভ্রমণ বা সন্ধ্যা ভ্রমণকরাকালীন প্রাণায়াম পদ্ধতি সম্পন্ন করা যায়। এইরূপ প্রাণায়ামকে ভ্রমণ প্রাণায়াম বলে। প্রাণায়ামের যে চারটি স্তর রহিয়াছে যথা—পূরক, কুস্তক, রেচক ও শূন্যক—ভ্রমণ প্রাণায়ামের এই চারটি স্তরই সম্পন্ন করা সম্ভব। প্রথমেই বলিয়া রাখি তাড়াহুড়া করিয়া ভ্রমণ প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে না। ধীর ও সংযত পদক্ষেপে এই প্রাণায়াম অভ্যাস বাঞ্ছনীয়। হাঁটিবার সময় প্রথম চারটি পদক্ষেপে নাসিকা দ্বারা শ্বাস গ্রহণ করিতে থাকিবে। ইহার পর পঞ্চম পদক্ষেপে শ্বাস রুদ্ধ রাখিবে অর্থাৎ কুস্তক করিবে পরবর্তী আটটি পদক্ষেপে মূখ অঙ্গ খুলিয়া ধীরে ধীরে শ্বাস রেচক করিতে থাকিবে। রেচকের আটটি পদক্ষেপে শ্বাস-ত্যাগ করিবার সময় যেন হাঁপাইতে না হয়। পরের পদক্ষেপটি শ্বাস বন্ধ রাখিবে বা শূন্যক অবস্থানে থাকিয়া পূর্বের ন্যায় চারটি পদক্ষেপে পূরক করিয়া লইবে। পূরক করাকালীন গৃধ্র বন্ধ থাকিবে। এইভাবে পদক্ষেপের সহিত তাল রাখিয়া বায়ু ধারণ ও নিশ্বাসন ক্রমান্বয়ে কিছুক্ষণ ধরিয়া করিয়া যাইবে। যখন মনঃসংযোগ নষ্ট হইয়াছে বোধিতে পারিবে ও কিছুটা হাঁপাইয়া উঠিয়াছে এই অবস্থায় কিছুক্ষণ বিশ্রাম লইয়া আবার ভ্রমণের সহিত প্রাণায়ামের তাল রাখিয়া পূরক, কুস্তক, রেচক ও শূন্যক এই পদ্ধতি স্তচারুরূপে সম্পন্ন করিবে। বেশ কিছুদিন অভ্যাসে দেখা যায় পূরকের সময় ও রেচকের সময় বাড়ানো সম্ভব হইয়া পড়ে তখন ৮, ১৬ পদ্ধতিতে কুস্তক ও শূন্যক সময় ২ সেকেন্ড করিয়া অর্থাৎ ৮ : ২ ১৬ : ২ এই প্রক্রিয়ায় ভ্রমণ প্রাণায়াম অভ্যাসে ফললাভ অনেকাংশে বৃদ্ধি পায়।

## উপকারীতা

মোটামুটি প্রাণায়ামের যতগুলি উপকারীতা আছে এই ভ্রমণ প্রাণায়ামে তাহার সবকটি পাওয়া সম্ভব। আমাদের দেহ রক্ষা করিবার জন্য যে দুইটি প্রধান যন্ত্র রহিয়াছে যেমন—স্বঃশ্বত্র ও ফুস্ফুস যন্ত্র ইহাদিগকে সবল হইতে সবল করিয়া তালে। দেহের রক্ত পরিষ্কার করে, শরীরের দুর্বলতা দূর করে, ইনফ্লুয়েঞ্জা, টাইফয়েড, প্লুরিসিস, সর্দি-কাশি, নিউমোনিয়া ও যক্ষ্মা প্রভৃতি রোগ এই প্রাণায়াম অভ্যাসে রোধ করিতে সক্ষম হয়। যাহারা বহুদিন যাবৎ এই রোগভোগের দরুন দুর্বল হইয়া পড়িয়াছেন তাহারা এবং বিশেষভাবে বয়স্ক লোকদের পক্ষে এই প্রাণায়ামটি বিশেষভাবে প্রযোজ্য ও মহা উপকারী। বয়স্ক ব্যক্তির এবং বয়স্ক অতি দুর্বল ব্যক্তির অন্যান্য প্রাণায়াম করিতে গেলে অস্বস্তি বোধ করিতে পারে। কিন্তু আমরা জানি walking is the best exercise সেই পরিপ্রেক্ষিতে দুর্বল ও বয়স্ক ব্যক্তির হাঁটবার প্রাক্কালে এই সহজ প্রাণায়ামটি আয়ত্ত করিয়া লইতে পারেন। ভ্রমণ প্রাণায়ামে এই স্তবিধাটুকু আছে।

## পাশ্চাত্য প্রাণায়াম

পাশ্চাত্য দেশের স্বাস্থ্য ও গুণী বিজ্ঞানীরা ভারতীয় প্রাণায়ামের প্রতি কৌতুহল প্রকাশ করিয়াছে। প্রাণায়াম দেহকে সুস্থ রাখিবার একটি প্রকৃষ্ট উপায়। তাহা তাহাদের কাছেও প্রমাণিত হইয়া গিয়াছে। কিন্তু আমাদের দেশের গুণী বিজ্ঞানীরা যেরকম জটিল পদ্ধতিতে ও বিশাল প্রক্রিয়ার পদ্ধতিতে প্রাণায়াম বর্ণনা করিয়াছেন তাহা অনেক সময় বোধগম্য হইয়া ওঠ না। সেই কারণে পাশ্চাত্য লোকেরা “Breathing Exercise” এর অবতারণা করিয়াছে। ইহা সহজগম্য ও সহজলভ্য বলিয়া তাহারা ‘Breathing Exercise’ এর মাধ্যমে প্রাণায়ামকে কিছুটা Modified করিয়া লইয়াছে।

## পাশ্চাত্য প্রাণায়াম প্রণালী

১। সোজা হইয়া দাঁড়াও। হস্তদ্বয় পাশে ঝুলিয়া থাকিবে। গভীর ভাবে শ্বাস লইতে হস্তদ্বয় কণ্ঠের পাম্বে সংলগ্ন করিয়া সোজা করিয়া উপরে সটান কর। হস্ত উঠাইবার প্রাক্কালে Deeply শ্বাস গ্রহণ করিতে থাকিবে। সময়ের কোন বালাই নেই। ইহার পর সজোরে ও ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে দুই হস্ত নামাইয়া দেহ পাম্বে অবস্থান করাইবে। ইহাতেও সময়ের কোন বালাই নেই। ক্রিয়াটি চার-পাঁচ মিনিট পর্যন্ত অভ্যাস করা বাঞ্ছনীয়।

## উপকারীতা

শরীর সতেজ হইয়া ওঠে, জড়তা কাটিয়া যায়। ফুস্ফুস ও দিক বায়ু গ্রহণ করে বলিয়া সবলতর হয়। রক্তে বহুল পরিমাণে অক্সিজেনের সংমিশ্রণ দেহ অচিরেই গরম হইয়া ওঠে। শ্লেষ্মা ও সর্দিরোগ দূর করে।

২। সোজা হইয়া দাঁড়াও। হস্তদ্বয় মূঠিবন্ধ করিয়া শ্বক্শের বাবর সম্মুখ দিকে সমান্তরাল ভাবে ধরিয়া রাখ। ইহার পর গভীরভাবে শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে হস্ত দ্বয়কে প্রসারিত করিয়া শ্বক্শের সমান্তরালে পৃষ্ঠের দিকে লইয়া যাও। সাথে সাথে জোরের সহিত শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে হস্তদ্বয়কে পূর্বের অবস্থায় ফিরাইয়া আন। এই পদ্ধতি বারংবার ৪—৫ মিনিট পর্যন্ত করিতে থাক। সর্বক্ষণ হস্তদ্বয় মূঠিবন্ধ অবস্থায় থাকবে।

### উপকারীতা

বক্ষপ্রদেশ সুগঠিত হয়। রক্তের গতি বৃদ্ধি পায়। দেহের জড়তা কাটিয়া যায়। ফুসফুস ও হৃদযন্ত্রের শক্তি বাড়াইয়া তোলে। রক্ত চাপ বৃদ্ধি হেতু রোগ হইতে দেয় না। হৃদরোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা কমাইয়া আনে। পিঠের শিরদাঁড়ার ব্যথা প্রশমিত করে। Mid-Sternum অঙ্গে অস্বল পদুজ্জ্বল হইয়া থাকিলে তাহাকে সম্মুখে বিনষ্ট করে।

৩। Attention অবস্থায় দাঁড়াও। শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে দক্ষিণপদ যথাসাধ্য সম্মুখদিকে উত্তোলন কর। শ্বাস গ্রহণ সমাপ্ত হইলেই শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতেই দক্ষিণ পদ যথাস্থানে ফিরাইয়া আন। পুনরায় শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে বাম পদ দক্ষিণ পদের ন্যায় উত্তোলন করাও। শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে বাম পদ পূর্বের অবস্থায় ফিরাইয়া আন। এই প্রক্রিয়া অতি দ্রুত সম্পন্ন করিতে হয় এবং ৬—৭ মিনিট পর্যন্ত অভ্যাস করবে।

### উপকারীতা

Pelvis Bone এর জড়তা কাটে। নিম্ন অঙ্গের থপথপানি ভাব কাটিয়া যায়। হাঁটুর রোগ প্রতিরোধ ও প্রশমিত করে। ধীরে ধীরে ফুসফুস সবল হইতে থাকে।

৪। পূর্বের ন্যায় Attention Position এ দাঁড়াও। দ্রুত শ্বাস গ্রহণ কর। উভয় হস্ত দেহের পার্শ্ব শ্বক্শ বাবর উত্তোলন কর। সাথে সাথেই শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতেই হস্তদ্বয় দেহের পার্শ্ব নামাইয়া আন। এই প্রক্রিয়া দ্রুত গতিতে ৪—৫ মিনিট পর্যন্ত অভ্যাস করবে।

### উপকারীতা

Cervical tension কমাতে সাহায্য করে। সর্দি, কাশি, শ্লেমা দূর করে। বৃকের খাঁচা প্রসারিত ও সংকুচিত হয় বলিয়া ফুসফুসদ্বয় মজবুত হইয়া ওঠে ফলে অধিকতর রক্ত বিশুদ্ধ হয়। প্রকারান্তরে হৃদযন্ত্রকেও সবল রাখে।

সোজা হইয়া দাঁড়াও। সটান মাথার উপর হস্তদ্বয় উত্তোলন কর। দুই পায়ের উপর Footing দিয়া হস্তদ্বয়, শ্বক্শ, মস্তিষ্ক ও দেহের উর্ধ্বাংশ শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে সাধ্যমত বাম পার্শ্ব Twist দাও বা বাঁকাও। সাথে সাথে শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে পূর্বাবস্থায় ফিরাইয়া আস। অতঃপর পূর্বের ন্যায় শ্বাস গ্রহণ

করিতে করিতে দেহটিকে দক্ষিণ দিকে বাঁকাও ও শ্বাস ত্যাগের সাথে সাথে পূর্বাবস্থায় ফিরিয়া আস। এই প্রক্রিয়া অতি দ্রুত ৫—৭ মিনিট পর্যন্ত অভ্যাস করিবে।

### উপকারীতা

শিরদাঁড়ার ব্যথা ও পিঠের অন্যান্য অংশের জড়তার-দব্দন যে ব্যথা হয় তাহা দূর করিতে সক্ষম। শ্লেষ্মা ঘটিত পীড়ার আক্রমণ থাকিলে রোগ প্রশমিত করে ও এই জাতীয় কোন পীড়ার আক্রমণও প্রতিহত করে। হৃদপিণ্ড ও ফুসফুসের কোন দোষ থাকিলে তাহাও দূর করে।

৬। পা ফাঁক করিয়া সোজা হইয়া দাঁড়াও। দুইহস্ত আঙ্গুল ফাঁক করিয়া বক্ষের উপর স্থাপন কর। ইহা পৰ্য্যন্ত ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে উদর বায়ু শূন্য কর। এই সময় দেহটিকে একটু সম্মুখ দিকে ঝুঁকিয়া আনিবে। সাথে সাথেই গভীর ভাবে শ্বাস গ্রহণ করিতে থাকিবে ও ফুস ফুস দুইটি প্রসারিত করিয়া বক্ষপিঞ্জর সম্মুখদিকে কিঞ্চিৎ উল্লোলন করিবে। শ্বাস প্রশ্বাসের সময় গণ্ড প্রদেশ সম্পূর্ণ ভাবে শিথিল রাখিবে। এই পদ্ধতি Deep Breathing প্রক্রিয়ার পর্যায়ে পড়ে। ৮—১০ বাৎ এই প্রক্রিয়া অনুষ্ঠান বিধেয়।

### উপকারীতা

ইহা Vocal Chord ও তার ক্রিয়া পদ্ধতি সবল রাখে। স্বরের তীক্ষ্ণতা ও মিস্ট হ্র বাড়। ফুসফুসকে সবলতর করে। সমস্ত দেহের উপর এই প্রাণায়ামের প্রভাব প্রতিকূলিত হইতে থাকে। কিছু দিন অভ্যাসে সর্বদেহে একটা আলগা সৌন্দর্যের প্রলেপ পড়িতে থাকে।

৭। মাটিতে বসিয়া উভা পদ সম্মুখ দিকে প্রসারিত কর। বাঁ হাত বাঁ হাঁটুতে স্থাপন কর ও দক্ষিণ হাত দক্ষিণ হাঁটুতে স্থাপন কর। চিবুক ত্বনিত সহ বক্ষের সহিত চাপিয়া ধরিয়া দক্ষিণ স্কন্ধের দিকে ক্রমান্বয়ে শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে সাধ্যমত লইয়া যাও। কাল বিলম্ব না করিয়া চিবুককে শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে পূর্বাবস্থায় ফিরাইয়া আন। অতঃপর বাম স্কন্ধের দিকে অনুরূপ প্রক্রিয়া সম্পন্ন কর। এইভাবে একবার দক্ষিণে আর একবার বামে গ্রীবা বাঁকাইয়া প্রতিদিকে দশবার করিয়া সম্পূর্ণ করিবে।

রক্তচাপ বৃদ্ধি রোধ করে। রোগাক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা কমিয়া যায়। গণ্ড প্রদেশ ও দেহ পার্শ্বস্থ স্নায়ুমাণ্ডলীর স্বাস্থ্য বজায় রাখে।

৮। ইহা উপবিষ্ট প্রাণায়ামের পর্যায়ে পড়ে। হাতল বিশিষ্ট চেয়ারে সোজা হইয়া বস ও হস্তদ্বয় আলতোভাবে চেয়ারের হাতলে রাখ। সম্মুখ দিকে একটু ঝুঁকিয়া গভীর ভাবে শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে দেহটিকে চেয়ারটির হেলানে সোজা করিয়া লইয়া আস এবং পর মূহুর্তেই শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতেই দেহটিকে পূর্বের ন্যায় কিঞ্চিৎ ঝুঁকাইয়া চেয়ারের “হেলান” হইতে বিচ্যুত কর। শ্বাস ত্যাগের সময় মনে



রাখিবে দেহে যেন কোন কাঠিন্য<sup>১</sup> ভাব প্রকাশ না পায় । এই প্রক্রিয়া বারংবার ৬—৭ মিনিট পর্যন্ত অভ্যাস করিবে ।

### উপকারীতা

ইহা প্রাণায়ামের সব কিছ্ গুণরাজি দিতে পারে । বয়স্ক লোকদের বা যাহাদের mild heart attack হইয়াছে বা যাহাদের Attack হইবার সম্ভাবনা দেখা যাইতেছে এই প্রাণায়াম অভ্যাসে তাহারা প্রচুর উপকার পাইবে । শ্লেষ্মা দূর করে, ফুস্ফুস ও হৃৎপিণ্ডকে কর্মক্ষম রাখে এবং সবল হইতে সবলতর করে । এই প্রাণায়াম অভ্যাস যে কোন বয়সের ছেলে মেয়েরাই করিতে পারে । তবে বয়স্ক লোকেরা যাহারা হাঁপানি বা ঐ জাতীয় রোগে ভুগিতেছেন তাহারা অতি চমৎকাব লাভে লাভবান হইবেন । দিনের যে কোন সময় এই প্রাণায়াম অভ্যাস করা যাইতে পারে ।

## প্রাণায়াম সম্বন্ধে কতকগুলি নিয়ম যাহা পালন করা প্রয়োজন

(১) বিধি নিষেধ।

(২) বিধি পালন।

(১) প্রাণায়াম অভ্যাস বন্ধ আবহাওয়া ও বন্ধ ঘব এবং ধূম, ধূলি এবং প্রচণ্ড রোদ পূর্ণাহার কাঁববে, দেহকে সম্পূর্ণভাবে পবিস্কাব কবিয়া ও প্রাতঃকৃত্য সমাপন কবিয়া প্রাণায়াম অভ্যাস করা বিধেয়। প্রাণায়াম অভ্যাসে কোন বাজে চিন্তা মনে উদয় হইতে দেবে না। প্রথম দিকে যতদূর সম্ভব কুস্তক প্রাণায়াম পরিহার কবিবে। শরীরে অস্বস্থতাৰ দৰ্শন জব্দ থাকলে, গায়ে হাতে পায়ে ও মস্তিষ্কে যন্ত্রণা থাকিলে প্রাণায়াম করা উচিত নয়। গুরুদূর সান্নিধ্য ছাড়া প্রাণায়াম অভ্যাসে রতী হইবে না। গৃহীদেব প্রাণায়াম ও সন্ন্যাসীদেব প্রাণায়ামেৰ সম্যক সাদৃশ্য না থাকলেও গৃহীদেব পক্ষে যে প্রাণায়াম প্রযোজ্য তাহাই অভ্যাস কবিবে। আত্মবিক্ত পরিশ্রম কৰাব সাথে সাথেই প্রাণায়ামে বসিবে না। পূৰ্ব্ণ বায়ু সেচন কবিতে কবিতে প্রাণায়াম অভ্যাস বর্জন কবিবে। রাজযোগ প্রাণায়াম ও সহজ প্রাণায়ামে মধ্য অনেক পার্থক্য বিদ্যমান। বহুদিন সাধাণ প্রাণায়াম অভ্যাস না কবিয়া তাহা যোগাসনো মাধ্যমে কবিত হই। ইহা ব্যাতিতকৈ হঠাৎ ছাত্র-ছাত্রী ও বিবাহিত নব-নাবীৰ পক্ষে রাজযোগ প্রাণায়াম নিষিদ্ধ। রাজযোগ প্রাণায়াম যোগীকুলে উপর প্রযোজ্য। য়েব্দপ পথ্য গ্রহণ করা প্রয়োজন, য়েব্দপ বিধিনিষেধ মানিয়া চলা প্রয়োজন, য়েব্দপ ধৌতি ও বস্ত্র ক্রিয়া করা প্রয়োজন তাহা সাধাণ গৃহস্থেব পক্ষে সম্ভবপর নয় বলিয়া রাজযোগ প্রাণায়াম গৃহীবা সহসা কবিবে না। এইব্দপ সতর্কবাণী পালন না কবিয়া যে সমস্ত ব্যক্তি রাজযোগ প্রাণায়ামে রতী হইতে চেষ্টা কবে বা বই দেখিয়া অভ্যাসে আগ্রহ প্রকাশ করে বেশীৰ ভাগ ক্ষেত্রেই দেখা যায় উপকারের পবিবর্তে বিবিধ দুরারোগ্য ব্যাধিব দ্বারা আক্রান্ত হইয়া পড়ে। প্রত্যাহার এই মানসিক প্রবৃত্তি সম্পূর্ণ আয়ত্তে না আসিলে রাজযোগ প্রাণায়াম কদাচ অভ্যাস কবিবে না। ফুস্ফুস ও হৃদযন্ত্র সম্বন্ধে তাহাদের অবস্থান ও কর্ম কি এই সম্বন্ধে সম্যক জ্ঞান, প্রাণায়াম কবিবার আগে ভাল ভাবে জানিয়া লইতে হইবে। এই সমস্ত বিধিনিষেধ সম্পূর্ণভাবে পালন কবিতে পারিলে তবেই প্রাণায়াম কার অধিকার জন্মে।

(২) বিধি পালন

প্রাণায়ামের চারটি স্তর আছে—পূরক, কুস্তক, রেচক ও শূন্যক। আমরা সাধাণ মানুষেরা রেচক প্রাণায়ামে মনঃসংযোগ কবিব। বায়ু বোধ বা কুস্তক সময় খুব কম রাখিবে। প্রাণায়াম অভ্যাস বৃক্ণে ভিতর সচ্ছলতা ভাব প্রকাশ না পাইলে, বৃক্ণের এপাশে ওপাশে চিনচিনে অনুভূত হইলে প্রাণায়াম অভ্যাসে কিছু দোষ ত্রুটি হইতেছে বৃক্ণতে হইবে। সে ক্ষেত্রে প্রাণায়াম বন্ধ রাখিয়া গৃব্দব পরামর্শ লওয়া উচিত। বৃক্ণ রুদ্ধ ও ৭ বছর হইতে যে কোন বয়সেব ছেলে মেয়ে প্রাণায়াম কবিত

পাবে। বিধিগত ভাবে প্রমাণিত হইয়াছে বয়স্ক লোকের প্রাণায়াম বেশী প্রয়োজন। প্রাণায়াম মানুষকে দীর্ঘায়ু প্রদান করে। দেহিক শক্তি ও বাহ্যিক পেশীবহুল দেহে বর্ধিত কয় প্রাণায়ামের উদ্দেশ্য নহে। ইহা আত্মিক পদ্ধতি যাহা শরীরের শ্রমায়ু ও গ্রীষ্ম সমূহকে উপযুক্ত মর্যাদায় স্বাস্থ্যবান করিয়া রাখে এবং তাহা বর্ধিত করে। দেহকে সব সময় মলদি মক্ত রাখিতে চেষ্টা করিবে। শরীর যদি যথোপচিত মলদি মক্ত না থাকে তবে প্রাণায়াম অভ্যাস বিঘ্ন সৃষ্টি করিবে। পেশী পুষ্ট দেহের আকর্ষণে ব্যর্থ হয়। সে কারণে প্রায়ই দেখা যায় বড় বড় পালোয়ানের অকাল মৃত্যুতে পতিত হয়, কিন্তু প্রাণায়াম অকাল মৃত্যু প্রতিহত করে। আমরা আগেই বলিয়াছি যৌগিক প্রাণায়াম পাশ্চাত্য প্রাণায়াম অপেক্ষা অধিক ফলপ্রদ কারণ সেখানে পূর্ণপূর্ণভাবে পূর্বক, কুম্ভক, বেচক, শনাক্ত-এ স্থান বিদ্যমান।

প্রাণায়ামে শ্বস্মান্নাড়ি অধিকতর প্রাণদায়ী হইয়া ওঠে। ফলে শ্বাসধর্ম খাদ্য ও অন্নধর্ম খাদ্য দেহকে ধারণ করিতে অধিকতর সাহায্য করে। মাংসাসী খাদ্যাদি সাময়িক ভাবে দেহকে প্রফুল্ল ও উজ্জ্বল রাখিতে সক্ষম হয় বটে কিন্তু দেহকে সম্পূর্ণ নিরোগ রাখিতে নিরামিষ খাদ্য অধিকতর বাঞ্ছনীয়। নিরামিষ খাদ্য দেহে বায়ু ধারণের পক্ষে অধিকতর সাহায্যকারী। নিরামিষভোজী মানুষেরা যদি মৃত বায়ুতে ও পরিষ্কার সূর্যের আলোতে বান করিতে পাবে তাহা হইলে প্রাণায়াম অভ্যাস সেই সমস্ত মানুষেরা নিরোগ দেহ ও দীর্ঘায়ু লাভ করিতে সক্ষম। স্তব্ধতা উপবেশে যে সমস্ত কথা লিপিবদ্ধ হইল বিধি নিষেধে ও বিধি পালনে তাহা সঠিক অনুসরণ করিয়া সমস্ত মানুস্কুল প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে। যদি দেহ প্রচণ্ড পরিমাণে শ্রমায়ুক্ত থাকে তাহা হইলে সে সমস্ত ব্যক্তিরা পূর্বে কিংবদন্ত কপাল ভাঙ্গ ও ভঙ্গিকা প্রাণায়াম অভ্যাস করিয়া লইলে ভাল হয়। পূর্বেই বলা হইয়াছে প্রাণায়াম হীন যোগাসন শিবহীন যজ্ঞা সমতুল্য। যে কোন প্রাণায়ামই আমরা অভ্যাস করি না কেন তাহা লঘু প্রাণায়ামই হোক, বেচক প্রাণায়ামই হোক বা সহজ প্রাণায়ামই হোক অভ্যাস করিবার পূর্বে দেহকে সম্পূর্ণ জড়তা ও ক্লান্তি মক্ত করিয়া লইবে। মন ক প্রফুল্ল রাখিতে চেষ্টা করিবে ও বদ্য কাহাও উপব বৈদ্য ভাবাপন্ন হইয়া উঠিবে না। এইরূপ করিতে পারিলে বা সম্ভব হইলে প্রাণায়ামের ফললাভে কখনও বিঘ্ন হইবে না। প্রাণায়াম আহরণে (Vital Air) দীর্ঘায়ু প্রাণায়ামের অভ্যাস প্রয়োজন। তাহা হইলে জীবকোষ সহসা পচন ধরে না।

## যোগাসন নিয়ম বিধি

প্রশ্ন :

- (১) কত বয়সে যোগাসন আরম্ভ করা যায় ?
- (২) কত বয়স অবধি যোগাসন করা যেতে পারে ?
- (৩) যোগাসন করার প্রশস্ত সময় কখন ?
- (৪) সব মানুষের সব বয়সে সব রকম যোগাসন অভ্যাস করা কি বিধেয় ?
- (৫) যোগাসন বলতে আমরা কি বুঝি ?
- (৬) ছেলে ও মেয়েদের যোগাসন কি একই পর্যায়ে ?
- (৭) যোগাসন অভ্যাস করার স্থান ও পরিবেশ কিরূপ হবে ?
- (৮) যোগাসনে আসন কিরূপ হওয়া উচিত ?
- (৯) শরীর অস্থূল হলে কি যোগাসন অভ্যাস করা বিধেয় ?
- (১০) বই দেখে আসন করা কি উচিত ?
- (১১) আসন আরম্ভে প্রাক্কালে তপন—গুরুদ্বর কি কোন প্রয়োজন আছে ?
- (১২) প্রাণায়াম ও আসন কি অঙ্গাঙ্গীভাবে জড়িত ?
- (১৩) যোগাসন ও যোগব্যায়াম এই দুটির মধ্যে পার্থক্য কি ?
- (১৪) যোগাসন আরম্ভ করার পূর্বে কি কিছুটা ব্যায়াম করে নিতে হবে ?
- (১৫) যোগাসন করার পক্ষে কিরূপ পোশাক পরিচ্ছদ হওয়া বাঞ্ছনীয় ?
- (১৬) যোগাসন কি খালিপেটে করতে হয় ? ভরাপেট থাকলে কি ক্ষতি করবে ?
- (১৭) যোগাসন করার পূর্বে ডাক্তারী পরীক্ষা কি বিশদভাবে করা উচিত ?
- (১৮) ডাক্তারের পরামর্শ মত যোগাসন আরম্ভ করা কি বাঞ্ছনীয় ?
- (১৯) যোগাসন কি সম্পূর্ণ একাকী করতে হয় ? সমষ্টিগতভাবে যোগাসন করলে ফললাভে কি বিঘ্ন ঘটে ?
- (২০) দেহের Anatomical background ঠিকমত শিক্ষা না করে যোগাসন অভ্যাস করানো কি উচিত ?

## যোগাসন নিয়ম বিধি

যোগাসন আরম্ভ করার পূর্বে কিছু নিয়মবিধি অবশ্যই মানতে হয়।

- (১) কত বয়সে যোগাসন আরম্ভ করা যায় ?

—সাত বৎসর বয়সের নীচে যোগাসন করতে নেই। কারণ তখন শিশুদেহের হাড়ের গঠন সম্পূর্ণভাবে শক্ত সমর্থ হয় নি।

- (২) কত বয়স অবধি যোগাসন করা যেতে পারে ?

—ঊর্ধ্ব বয়সসীমা বলতে যোগাসনের কিছু নেই। অল্প বয়স থেকে যোগাসন আরম্ভ করলে দেহে Metabolic change আস্তে আস্তে হয় বলে এবং তা আয়ত্ত্বাধীন থাকে বলে ৮০ বৎসর বয়স ঊর্ধ্বও যোগাসন করা সম্ভব।

(৩) যোগাসন করার প্রশস্ত সময় কখন ?

—প্রধানত প্রাতঃকালেই যোগাসন অভ্যাস শ্রেয়। কিন্তু যোগাসন করার কোন বাঁধাধরা সময় না থাকলেও চলে। সকাল, সন্ধ্যা, দুপুর, রাত যে কোন সময় যোগাসন করা যায়। শুদ্ধ খেয়াল রাখতে হবে পেটে যেন বেশী খাদ্য না থাকে।

(৪) সব মানুষের সব বয়সে সব রকম যোগাসন অভ্যাস করা কি বিধেয় ?

—না, কত প্রকার আসন যে আছে তা গুণে বলা সম্ভব নয়। শাস্ত্র মতে ৮৪ লক্ষ আসনের নিদান আছে। কিন্তু ৮৪ লক্ষ আসন এক মানবজীবনে করা সম্ভব নয়। যদি ৮৪ টা আসন মানব জীবনের কল্যাণের জন্যে বেছে নেওয়া যায় তাই যথেষ্ট। কিন্তু এই ৮৪ টা আসনও সব বয়সের সব মানুষ করতে অক্ষম। সে কারণে কার পক্ষে কি আসন প্রযোজ্য তা অভিজ্ঞতার উপর বেছে নিতে হবে।

(৫) যোগাসন বলতে আমরা কি বুঝি ?

—যোগ মানে Adding, আমাদের দেহে ও মনে কিছু যোগ করতে হবে। আবার মোটা মোটা মানুষদের যোগের দ্বারা কিছু বিয়োগ করতে হবে। এই সংজ্ঞার উপর বিশিষ্ট ভঙ্গীমায় বসলে বা অবস্থান করলে তাকে আসন বলে। সুতরাং যোগাসন বলতে আমরা একেই বোঝাচ্ছি। আধ্যাত্মিক মতে যোগ মানে মনঃসংযোগ মনের উন্নতির জন্যে মনকেও Cosmic Power এর সঙ্গে যদি কোন সংযোগ স্থাপন করা সম্ভব হয় তাকেও যোগাসন বলে। দেহধারণের জন্য যে বায়ুর প্রয়োজন হয় তার সঙ্গে vital air বা অদৃশ্য শক্তির সংযোগকে যোগাসন বলে।

(৬) ছেলে ও মেয়েদের যোগাসন কি একই পর্যায়ের ?

—হ্যাঁ, প্রকৃতপক্ষে যৌগিক আসনের কোন প্রক্রিয়ার পার্থক্য নরনারীর জন্য আলাদাভাবে নেই। সব ছেলেমেয়েরাই সব রকম আসন অভ্যাস করতে পারে। মেয়েদের দেহ গঠনের যে পার্থক্য বিদ্যমান তা মেয়েদের কোন কোন শারীরিক অবস্থার হেরফেরের জন্য, তাই সব রকম আসন প্রযোজ্য না হতেও পারে। যথা—সন্তান সম্ভাবনা দেখা দিলে, মাসিক ঋতুমতী হলে, সন্তান হওয়ার পর কিছুকাল পর্যন্ত—এই সমস্ত পরিবেশে যোগাসন নিয়ম পদ্ধতি পুরুষদের থেকে সম্পূর্ণ আলাদা হবে।

(৭) যোগাসন অভ্যাস করার স্থান ও পরিবেশ কিরূপ হবে ?

—খোলা জায়গায় যোগাসন করতে হয়। খুব ঝড়ের বেগে যেখানে বায়ু বয় সেখানে যোগাসন করতে নেই। প্রাণায়ামের মাধ্যমেই যোগাসন করতে হয় বলে ঝড়ো হাওয়া যোগাসনে ব্যাঘাত সৃষ্টি করে। ঘরের মধ্যে যোগাসন করার শ্রেষ্ঠ স্থান। কিন্তু সে ক্ষেত্রে দরজা জানলা সম্পূর্ণ খোলা রাখবে। মুক্ত উঠানে, প্রান্তরে, ছাদে আসন করা যেতে পারে। কিন্তু খুব ঠান্ডা হাওয়া গায়ে লাগানো উচিত নয়। গ্রীষ্মকালে খালি গায়ে এবং শীতকালে পাতলা পোশাকে যোগাসন শ্রেয়। খুব বেশী যেখানে গুড়গোল ও চাঁচামোচি হয়, সেসব স্থান যোগাসনের পক্ষে পরিত্যাজ্য।

(৮) যোগাসনের আসন কিরূপ হওয়া উচিত ?

—মেঝের উপর দৃড়ভাজ করে কম্বল পেতে নিলে ভাল হয়। কাঠের পাটাতনের উপর পাতলা তোষক ও স্তরীণ বিছিয়ে যোগাসন অভ্যাস করা ভাল। মনে রাখবে যোগাসনের বিছানা কদাপি যেন নরম না হয়। আবার খুব শক্তও যেন না হয় যাতে গায়ে আঘাত লাগতে পারে। নরম বিছানায় বা যে বিছানায় আমরা শয়ন করি সে বিছানায় কদাচ যোগাসন অভ্যাস করবে না। মনে রাখবে যার উপর যোগাসন অভ্যাস করছি তা পরিষ্কার ও শুষ্কচিপা পূর্ণ যেন হয়।

(৯) শরীর অসুস্থ হলে কি যোগাসন অভ্যাস করা বিধেয় ?

—না, তবে বৃদ্ধিতে হবে শরীর বলতে আমরা কি বুঝি। প্রথমেই মনে রাখতে হবে শরীরে যদি কোন তাপাঙ্ক থাকে তাহলে যোগাসন হতে বিরত থাকবে। Temperature দেহ নিয়ে আসন অভ্যাসে temperature বৃদ্ধি পাবে, দেহ অসুস্থ হবে। অতিরিক্ত বমি পায়খানা হলে আসন করবে না। শরীরে Pox দেখা দিলে আসন অভ্যাস করবে না। শরীরে অতিরিক্ত খোস পাঁচরা ও ঐক্সিমার ঘা প্রচণ্ডভাবে ছাড়িয়ে পড়লে আসন অভ্যাস করবে না। যদি দেখে সুস্থ শরীরে দেহের কোন সংযোগস্থলে মাংসপেশীতে আঘাত লেগেছে তাহলে আসন অভ্যাস করবে না।

(১০) বই দেখে আসন করা কি উচিত ?

—বই পড়া উচিত কিন্তু আসন করা উচিত নয়। কার পক্ষে কিরূপ আসন প্রযোজ্য, তা ইন্দ্রিয় বইতে পুরোপুরি লিপিবদ্ধ থাকে না। আসনের গুণাগুণ বইতে পড়লেই আমাদের প্রলুপ্ত করতে পারে। সেজন্য তার পরবর্তী ফলের জন্য আশান্বিত হই। কিন্তু তা করা উচিত নয়।

(১১) আসন আরম্ভের প্রাক্কালে আসন-গুরু কি কোন প্রয়োজন আছে ?

হ্যাঁ আছে। গুরু সাহায্য ছাড়া অভ্যাস কিছুটা বিপদজনক। বই পড়ে সম্যক জ্ঞান আহরণ করা হলেও তার বিজ্ঞান সম্মত প্রয়োগ বিধি গুরু ছাড়া সম্ভব নয়। কারণ গুরুই ঠিক ঠিক বলতে পারেন রোগ ও শরীরের পরিপ্রেক্ষিতে কি আসন করা দরকার। কোন আসন আগে করতে হবে এবং কোন আসন পরে করতে হবে। তার বিচার কোন বইতে লেখা থাকে না। সে কারণ গুরু প্রয়োজন আছে। সাধারণতঃ আসন আরম্ভের সময় বসে করতে হয়। পরবর্তী প্রক্রিয়াগুলো চিৎ হয়ে শূন্য করতে হয়। এবং আসন শেষ করতে হয় উপড় হয়ে। সাধারণতঃ আট থেকে দশটি আসন এভাবে করতে হয়।

(১২) প্রাণায়াম ও আসন কি অঙ্গাঙ্গিভাবে জড়িত ?

—হ্যাঁ, প্রাণায়ামহীন আসন শিবহীন যজ্ঞ। প্রাণায়াম ছাড়া আসন সম্পূর্ণ হয় না। আসন করার প্রাক্কালে প্রাণায়াম কিছুটা করে নিতে হয়। আসন এর মধ্যে প্রাণায়ামকে অঙ্গাঙ্গিভাবে যুক্ত করতে হয়। তাহলে আসনের ফললাভ অধিকতর হবে। প্রাণায়াম বলতে আমরা কি বুঝি তা অন্য পরিচ্ছেদে বিস্তারিত আলোচিত হয়েছে।

(১৩) যোগাসন ও যোগব্যায়াম এই দুটির মধ্যে পার্থক্য কি ?

—প্রাণ ও বিশ্বাসের সঙ্গে যৌগিক ব্যায়াম ও যোগাসন করতে হয়। সতর্কতা ও সাহস অবলম্বনপূর্বক যৌগিক ব্যায়াম ও যোগাসন অভ্যাস করবে। যোগাসন Static যার কোন Movement নেই। যোগব্যায়াম Dynamic যার Movement আছে। যোগের কোন আসনে যদি Movement থাকে তাকে যোগব্যায়াম বলে। যোগের কোন আসনে যদি Movement না থাকে তাকে যোগাসন বলে না। যেমন পদ্মাসন একটি যোগাসন। স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাসের সঙ্গে এই আসন করতে হয়। নৌকাসন করে যদি পেটের উপর শরীরটাকে দোলানো যায়, যেমন নৌকাসন রোলিং—এই প্রক্রিয়াকে যোগব্যায়াম বলে।

(১৪) যোগাসন আরম্ভ করার আগে কি কিছুটা ব্যায়াম করে নিতে হয় ?

এটা একটা বহুমুখী প্রকল্প। কেউ কেউ বলেন, যোগাসন করার আগে কিছুটা ব্যায়াম করে নিতে হয়। আবার কেউ কেউ বলেন, যোগাসন করে ব্যায়াম করতে হয়। প্রথম মতবাদ আংশিক সত্য কিন্তু দ্বিতীয় মতবাদ সবটাই সত্য। কারণ পরিমিত ব্যায়াম করলে শরীরের রক্ত দ্রুত চলতে থাকে। সেক্ষেত্রে যোগাসনে বসলে রক্ত চলাচলের ব্যাঘাত সৃষ্টি হওয়াই স্বাভাবিক। এতে দেহের ক্ষতি সাধিত হয়, কিন্তু যোগাসন করার পর ব্যায়াম করলে সেরূপ ক্ষতির সম্ভাবনা থাকে না। কিন্তু শরীর কিছুটা Warm-up করে করলে আসনের সুবিধে হয়। এর জন্য প্রাণায়াম করাই শ্রেয়। প্রাণায়ামে মৃদু ব্যায়ামের উৎপত্তি হয়। এবং এর জন্য আসন করার পথ প্রশস্ত হয়।

(১৫) যোগাসন করার পক্ষে কিরূপ পোশাক-পরিচ্ছদ হওয়া বাঞ্ছনীয় ?

—যত হালকা ধরনের পোশাক হবে ততই ভাল। ছেলেরা Swimming Costume বা ঐ জাতীয় টাইট কিছু পরিধান করবে। দেহে একটা সাধারণ গেঞ্জি থাকলেও চলে। মেয়েদের Swimming Costume বা টাইট বেনিয়াম বা ফুল ড্রয়ার উপযুক্ত পোশাক। বিশেষতঃ মেয়েদের পোশাক এমন হওয়া উচিত যেন কোন অবস্থাতেই শরীরকে চেপে না ধরে।

(১৬) যোগাসন কি খালিপেটে করতে হয়? ভরা পেট থাকলে কি ক্ষতি করবে ?

—সকালে যোগাসন করলে খালিপেটেই প্রশস্ত। ঘুম থেকে উঠে প্রাতঃকৃত্য সমাপন পূর্বক যোগাসন অভ্যাস বিধেয়। প্রাতঃকৃত্য বলতে আমরা কি বুঝি? মল মূত্র ত্যাগ, দন্ত মাজন, হাত পা প্রক্ষালন বা স্নান। এর পর যোগাসন করার পূর্বে এক গ্লাস জল পান বিধেয়। দিনের অন্যান্য অংশে যোগাসন করার প্রয়োজন হলে বা সন্ধ্যার পথ যে কোন সময় প্রয়োজন হলে খেলাল রাখতে হবে ভরা পেটের অন্তত তিনঘণ্টা পরে যোগাসন বসতে হবে এবং মল মূত্রাদি ত্যাগ করে নেবে। যদি টিফিন জাতীয় খাদ্যের প্রয়োজন বোধ করা হয় তবে অন্ততঃ এক ঘণ্টা পূর্বে তা সমাপন

করবে। এ ক্ষেত্রেও মলমূত্রাদি ত্যাগ করে নেবে। ভরা পেটে যোগাসন কদাচ করবে না। এতে অস্বাভাবিক উদ্‌গার সৃষ্টি করবে এবং কারণে অকারণে বমি হবার সম্ভাবনা থাকবে। ভরা পেটে যোগাসন করা যায় না। খাদ্য হজমের জন্য রক্ত সেখানেই ব্যস্ত থাকবে। যোগাসনের মূল কেন্দ্রে বাড়তি রক্ত পাওয়া যাবে না।

(১৭) যোগাসন করার পূর্বে ডাক্তারী পরীক্ষা বিশদভাবে করা কি উচিত?

—হ্যাঁ আসন করার পূর্বে সাধারণতঃ নিম্নলিখিত অবস্থাগুলি ডাক্তারী পরীক্ষার দ্বারা জেনে নিলে ভাল হয়।

(ক) Pressure. (খ) Sugar. (গ) চোখের Power. (ঘ) Haemo Globins. (ঙ) মূত্র ও মল। (চ) Heart-beat. (ছ) Eusino-phils Blood colost. (ঝ) এবং শরীরের সাধারণ অবস্থা।

(১৮) ডাক্তারের পরামর্শ মত যোগাসন আরম্ভ করা কি বাঞ্ছনীয়?

—অত্যন্ত স্তরের বিষয় এই যে, আধুনিক ডাক্তাররা যোগাসন পছন্দ করছেন। কারণ যোগাসন বৈজ্ঞানিক ভিত্তির উপর প্রতিষ্ঠিত। সেজন্য যোগাসন আরম্ভ করার পূর্বে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া অত্যন্ত প্রয়োজন। ডাক্তাররাই দেহের সঠিক অবস্থা ব্যাখ্যা করতে সক্ষম।

(১৯) যোগাসন কি সম্পূর্ণ একাকী করতে হয়? সমষ্টিগত ভাবে যোগাসন করলে কি ফললাভে বিঘ্ন ঘটে?

—হ্যাঁ। একাকী যোগাসন করলে মনঃসংযোগের যথেষ্ট স্বেযোগ থাকে। যেটুকু সময় যোগাসন করা উচিত সেটুকু সময় ঠিক থাকে। যোগাসনের পরে যে শ্বাসন করার বিধি আছে তার সময়ও ঠিক রাখা সম্ভব হয়। কিন্তু অনেক ক্ষেত্রেও দেখা গেছে যোগাসনের সময়টা মনঃসংযোগ দ্বারা ঠিক রাখা সম্ভব হলেও শ্বাসনের সময়টা ঠিক রাখা যাচ্ছে না। শরীরের শিরা উপশিরায় যে ক্লাস্তি আসে শ্বাসনে তা দূর করার নিমিত্ত যেটুকু সময় দেওয়া দরকার তার অধিক হয়ে যায়। অনেক ক্ষেত্রে যোগী ঘুমিয়ে পড়ে, যা যোগাসনের পক্ষে ক্ষতিকর। একাকী যোগাসনের ঐটুকুই অস্ববিধে কিন্তু নিষ্ঠা, মনঃসংযোগ ও ফললাভ অধিক পাওয়া যায়। সমষ্টিগতভাবে যোগাসন করলে ফললাভে কিঞ্চিৎ বিঘ্ন ঘটলেও সকলে মিলে যোগাসন অভ্যাস করার দরুন একটা আলাদা প্রাণশক্তি সঞ্চারিত হতে দেখা যায়। কেউ কোন রকম ফাঁকি দিচ্ছে কিনা বা কণ্ট্রোল আসনকে কোনমতে করে এড়িয়ে যাচ্ছে কিনা বা অধিক সময় শ্বাসনে আছে কি না সমষ্টিগত যোগাসনে এগুলো ধরা পড়ে যায়। উভয় ক্ষেত্রেই কিছু না কিছু স্বেবিধা অস্ববিধা আছে। তবে প্রথম জীবনে সমষ্টিগত ভাবে যোগাসন করাই শ্রেয়। বয়স বাড়ার সাথে সাথে একক যোগাসনে চলে গেলে কোন ক্ষতি নেই। স্তবরাং অবস্থা ভেদে এই দুই প্রকার প্রক্রিয়াই প্রযোজ্য।

(২০) দেহের Anatomical background ঠিকমত শিক্ষা না করে যোগাসন অভ্যাস করা কি উচিত?



—না, কখনই না। অনেক সময় যোগাসন করা অত্যন্ত প্রয়োজন হয়ে পড়ে। সে ক্ষেত্রে কোনও গুরুত্ব সান্নিধ্য নেওয়া উচিত। গুরুত্ব এই সমস্ত বিষয়ে পূর্ব থেকেই ওয়াকিবহাল আছেন। গুরুত্ব জ্ঞানের যথাযথ সম্ভাবহার করে নিতে হয়। anatomy শিক্ষা করে যোগাসন অভ্যাস করতে গেলে অনেক সময় নষ্ট হয়ে যাবে। গুরুত্ব কাছে লিপিবদ্ধ অনুদান গ্রহণ করে যোগাসন অভ্যাস করতে থাকবে এবং অভ্যাস করার ফাঁকে ফাঁকে দেহতত্ত্ব ও দেহযন্ত্রের বিশদ জ্ঞান আহরণ করতে থাকবে। তাহলে যোগাসনের কি কি উপকারিতা এবং কেনই বা প্রয়োজ্য হল তা বুদ্ধিতে কোন অসুবিধে হবে না। আমাদের শরীরে যে সমস্ত রোগের প্রাধান্য দেখা যায় তা হয় কোন গ্ল্যান্ডের উপর, কোন মাংসপেশীর উপর, কোনও যন্ত্রের উপর, কোনও অস্থির উপর এবং সর্বোপরি দেহের উপর বর্তাতে থাকে। সেই সমস্ত রোগরাজী নিরাময় করতে হলে এদের কার্যকারিতা জানতে হবে। বিভিন্ন ধরনের শরীরের জন্য বিভিন্ন প্রকার যোগাসনের বিধান আছে। দেহতত্ত্বের সম্যক জ্ঞান না থাকলে আসন প্রয়োগ বিধি ভুলক্রমে হতে পারে। যে কারণেই যোগাসন করার প্রাক্কালে বা সাথে সাথেই theoretical knowledge ও anatomy শিক্ষার অত্যন্ত প্রয়োজনীয় বিদ্যমান। নিছক কতকগুলো আসন প্রক্রিয়া শিখলেই যোগাসন করা বা করানোর জ্ঞান সম্পূর্ণ হল না। বায়ু, পিত্ত ও কফ আমাদের দেহে কিরূপ প্রয়োজন আছে বা না আছে, এর সম্যক ভিত্তি, দেহতত্ত্ব জ্ঞান না থাকলে হৃদয়ঙ্গম করা সম্ভব নয়। বিশিষ্ট কোন রোগ দেহের কোন অঙ্গে আক্রমণ করেছে বা কি ধরনের অসুবিধা দেহের মধ্যে সৃষ্টি হচ্ছে তাদের প্রতিকারার্থে নিজের দেহের প্রতি সম্যক জান থাকা অধিকতর প্রয়োজন নতুবা রোগ নিরাময় করা সম্ভব হয় না। ইংরাজীতে একটা কথা আছে, Strike the “Hammer to the right point” সেজন্যই দেহের anatomical back ground ঠিকমত শিক্ষা না করে যোগাসনে পদক্ষেপ বিপরীত ফল ঘটাতে পারে।

## যোগাসন তালিকা

কিংবদন্তী ৮৪ লক্ষ যোগাসনের মধ্যে মানবকল্যাণের জন্য কতিপয় যোগাসন-এর নাম লিপিবদ্ধ করলাম। ক্রিয়াযোগের, যথা—হটযোগের এই আসনগুলো মানবজীবনে প্রায় সব রোগেরই প্রতিরোধ করার ক্ষমতা রাখে।

১। অর্ধচক্রাসন ২। অর্ধচন্দ্রাসন ৩। অর্ধমৎস্যাসন ৪। অর্ধকূর্মাসন  
৫। অর্ধহলাসন ৬। অঙ্গুষ্ঠাসন ৭। অষ্টাঙ্গ নমস্কারাসন ৮। তপ-  
সমালিনাসন ৯। অর্ধ বৃক্ষ পদ্মাসন ১০। অর্ধ শলভাসন ১১। অর্ধ ধনুর্ভাসন  
১২। অর্ধ পবনমুত্তাসন ১৩। অর্ধ ত্রিকোণাসন ১৪। অর্ধ মণ্ডুকাসন  
১৫। অর্ধ পদ্মাসন ১৬। অর্ধ শবাসন ১৭। অর্ধ বৃশ্চিকাসন ১৮। অর্ধ-  
পদ্মপশ্চিমোত্তানাসন ১৯। অর্ধ পদাসন ২০। অর্ধাসন ২১। অজ্ঞেয়াসন  
২২। আকর্ণ ধনুর্ভাসন ২৩। আনন্দ মন্দিরাসন ২৪। উখিত কূর্মাসন  
২৫। উৎকটাসন ২৬। উখিত হস্তভুজাসন ২৭। উগ্রাসন ২৮। উখিত  
মণ্ডুকাসন ২৯। উখিত পদ্মাসন ৩০। উত্থান বা উখিত পদাসন ৩১। উপ-  
বিস্ত পবন মুত্তাসন ৩২। উখিত সমকোণাসন ৩৩। উখিত বিবেকাসন  
৩৪। উপবিষ্ট শীর্ষাসন ৩৫। উট্টাসন ৩৬। উর্ধ্ব পদ্মাসন ৩৭। উর্ধ্বমুখ  
পশ্চিমোত্তানাসন ৩৮। উর্ধ্ব সর্বাঙ্গাসন বা পদ্ম সর্বাঙ্গাসন ৩৯। কারাসন  
৪০। একপাদ চক্রাসন ৪১। একপাদ শিবাসন ৪২। এক হস্ত ময়ূরভাসন  
৪৩। এক হস্ত ভূজাসন ৪৪। এক পদাসন ৪৫। একপাদ শলভাসন ৪৬। এক-  
পাদ বৃক্ষাসন ৪৭। ওশাসন ৪৮। কৃষ্ণাসন ৪৯। কপোতাসন ৫০। কাণ্ড  
পিঠাসন ৫১। কর্ণপৃষ্ঠ তান পদ্মাসন ৫২। কূর্মাসন ৫৩। কুঙ্কটাসন  
৫৪। কর্ণ পিঠাসন ৫৫। গ্রীবাসন বা অন্তরাসন ৫৬। গরুড়াসন ৫৭। গোমুখা-  
সন বা পৃষ্ঠ গোমুখাসন ৫৮। গর্ভাসন ৫৯। গোমুখ পশ্চিমোত্তানাসন  
৬০। গপ্তাসন ৬১। গোবিন্দাসন ৬২। গোরক্ষাসন ৬৩। চক্রাসন  
৬৪। চতুঃপদাসন ৬৫। চিত্তাসন ৬৬। চতুর মুখ কোণাসন ৬৭। তানু  
শিরাসন বা জানলুগাসন ৬৮। ত্রিকোণাসন ৬৯। ত্রিষক সর্বাঙ্গাসন  
৭০। ত্রিভুজাসন ৭১। তোলাঙ্গুলাসন ৭২। ত্রিশূলাসন ৭৩। তীর্থাভাসন  
৭৪। দণ্ডায়মান জানশিরাসন ৭৫। দ্বিপদ শিরাসন ৭৬। দক্ষিণাপদ  
শীর্ষাসন ৭৭। দক্ষিণা পদাসন ৭৮। দ্বিপদ শীর্ষাসন বা পূর্ণ শীর্ষাসন  
৭৯। দক্ষিণাপদ পশ্চিমোত্তানাসন ৮০। দক্ষিণাঙ্গুষ্ঠাসন ৮১। দক্ষিণা-  
ত্রিকোণাসন ৮২। পূর্ণ ধনুর্ভাসন ৮৩। একপাদ ধনুর্ভাসন ৮৪। ধনুর্ভাসন  
৮৫। নৌকাসন ৮৬। নটরাজাসন ৮৭। নমস্কারাসন ৮৮। পদ্মাসন  
৮৯। পবনমুত্তাসন ৯০। পশ্চিমোত্তানাসন ৯১। পদহস্তাসন ৯২। পদাঙ্গু-  
ষ্ঠাসন ৯৩। প্রার্থনাসন ৯৪। প্রণামাসন ৯৫। পূর্ণহস্ত বজ্রাসন ৯৬। পদ্ম

জানুশিরাসন ৯৭। পশ্চিম ময়ূবাসন বা বশ্চ ময়ূবাসন ৯৮। পর্বতাসন ৯৯। পূর্ণ  
ভুজঙ্গাসন ১০০। বজ্রাসন ১০১। বশ্চ পশ্চাসন ১০২। ব্যাঘ্রাসন  
১০৩। বিপরীত ধনুবাসন ১০৪। বিপরীত কবণী মূদ্রা (আসন) ১০৫। বর্ধ  
শীর্ষাসন ১০৬। বৃষ্টিকাশন ১০৭। বিভক্তি উর্ধ্বত পদাসন ১০৮। বকাসন  
১০৯। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন ১১০। বক্রাসন ১১১। ভূজঙ্গাসন ১১২। ভদ্রাসন  
১১৩। ভূজঙ্গাসন বা সর্পাসন ১১৪। ভেকাসন বা মণ্ডুকাসন ১১৫। মহামূদ্রা-  
(আসন) ১১৬। মকটাসন ১১৭। মৎস্যাসন ১১৮। মৎস্যোদ্ভাসন ১১৯। মকবাসন  
১২০। কূর্মাসন ১২১। ময়ূবাসন ১২২। মূক্ত হস্ত শীর্ষাসন ১২৩। মূক্ত  
পশ্চাসন ১২৪। মূর্ত্তাসন ১২৫। যোগদন্ত আসন ১২৬। যোগাসন ১২৭। যোগ  
মূদ্রা (আসন) ১২৮। যোনি আসন ১২৯। যোগ নিদ্রাসন ১৩০। বৃক্ষাসন  
১৩১। বেকাসন ১৩২। বিভক্তপদ জানুশিবাসন ১৩৩। বশ্চ পশ্চাসন যোগমূদ্রা  
১৩৪। বশ্চ হল্লাসন বা ১৩৫। পশ্চিম হল্লাসন ১৩৬। বীবাসন ১৩৭। বৃদ্ধাসন  
১৩৮। বাত্যা আসন ১৩৯। শন পাশ্চিমোত্তানাসন ১৪০। শ বসিন ১৪১। শাশন  
১৪২। শতভাঙ্গন ১৪৩। শশঙ্গাসন ১৪৪। শ ন প মনন বা স্ত্র প মনন  
১৪৫। শিবাস্ত্রাণ্ডাসন ১৪৬। শাশ্চাচাচাচাচা ১৪৭। স্ত্র প মনন ১৪৮।  
সিদ্ধাসন ১৪৯। স্ত্র প মনন ১৫০। স্ত্র প মনন ১৫১। স্ত্র প মনন ১৫২।  
বজ্রাসন ১৫৩। বক্রাসন ১৫৪। বক্রাসন ১৫৫। বক্রাসন ১৫৬।  
পশ্চাসন ১৫৭। পশ্চাসন ১৫৮। পশ্চাসন ১৫৯। পশ্চাসন ১৬০।  
১৬১। স্ত্র প মনন ১৬২। স্ত্র প মনন ১৬৩। স্ত্র প মনন ১৬৪।  
ব্যায়াম আসন—বৃদ্ধক আসন ১৬৫। ভাথ ও বাত্যান ১৬৬। ভাথ আসন ১৬৭।  
বৃদ্ধক আসন ১৬৮। চক্র ন—বৃদ্ধক আসন ১৬৯। বৃদ্ধক আসন—বৃদ্ধক আসন  
১৭০। অঙ্গুষ্ঠাসন—একপাদ অঙ্গুষ্ঠাসন ১৭১। অঙ্গুষ্ঠাসন প্র প প মনন আসন  
—পূর্ণ চন্দ্রাসন ১৭২। দণ্ডা আসন একপাদ শিবাসন ১৭৩। একপাদ প্রসারিত  
অঙ্গুষ্ঠাসন ১৭৪। একপাদ ১৭৫। উত্তান যম আসন ১৭৬। উত্তান অঙ্গুষ্ঠাসন  
১৭৭। কাকাসন ১৭৮। প্রাণভাসন ১৭৯। বোনা আসন ১৮০। বিকাসন  
১৮১। অশ্বখনাসন ১৮২। শীর্ষা—কাকাসন ১৮৩। কুণ্ডলিন ১৮৪। নাড়ীশিখি  
আসন ১৮৫। একপাদ ভূজঙ্গাসন ১৮৬। বিপাদ ভূজঙ্গাসন ১৮৭। শাষা  
জানুসংপ্রসারণ আসন ১৮৮। টডাসন ১৮৯। বজ্র আসন ১৯০। একপাদ—  
স্কন্ধাসন ১৯১। ভগাসন ১৯২। প্রিতাসন ১৯৩। লালাসন ১৯৪। বলা  
ভেববাসন ১৯৫। কোদাল আসন ১৯৬। চকিবাসন ১৯৭। ময়ূব পশ্চাসন  
১৯৮। ত্রিবন্ধাসন

## ভিটামিন

ভিটামিন পদার্থ অতিশক্তি সম্পন্ন গুণবিশিষ্ট। বহু প্রকার ভিটামিন আছে। এরা স্ব স্ব মহিমায় বিদ্যমান, এবং মানবদেহে organ ও group of organs-এ ক্রিয়াপাত করে। ভিটামিন মানবদেহে ধাতব পদার্থের ব্যবহারের উপর ক্রিয়া বিস্তার করে। শরীরে ধাতব পদার্থের—অনুপস্থিতিতে মানবদেহে ভিটামিনের কিছু কবণীয় নই। দেহে ধাতব পদার্থের অভাব হলে তাকে পূরণ করা আগে প্রয়োজন। কিছু ধাতব পদার্থের অভাব বা কিছু ভিটামিনের অভাব দেহকে অতটা কাঁহিল কবতে নাও পারে। কিন্তু Endocrine glands-এর ঠিক ঠিক ক্রিয়াকলাপ মানবদেহে পৰিপূরক ধাতব পদার্থ কতটা বিবাজমান তার উপর নির্ভর করে। তখনই ভিটামিনের উপকারিতা ও কাজ আমাদের উপকারে আসে। আর সেই সাথে দেহে প্রয়োজনীয় হরমোন বিস্তার লাভ করে। হরমোনের অভাবে দেহে বিস্তৃত, আলগা পীপ্লথগতি, বোকা বোকা ভাব ও স্তব্ধহীনতা প্রকাশ পায়।

এখন মাত্র পাঁচ প্রকার ভিটামিন সংবন্ধে কিছু কিছু বলি :

ভিটামিন “A” : এই ভিটামিনের ওজন ১২০০ পাউন্ড। ১০ সে. মিলিগ্রাম ও ১০০ মিলিগ্রামের মধ্যে ১২০০ পাউন্ড। ইহা জলে দ্রব হইয়া নাহি যায়। ইহা পানিতে দ্রব হইয়া নাহি যায়। Alkalies-এর ভাবে প্রকাশ পায়। ভিটামিন A ও ভিটামিন D-এর মতোই, ইহা পানিতে দ্রব হইয়া যায়। কত, বেশী বা কম ভিটামিন A-এর ওজন ১০০ ও ১০০০০ D-এর ওজন ১০০ ও ১০০০০।

উপকারিতা : চামড়া শুষ্ক নাহি, খসখসে ভাব দূর করে। শরীরের প্রাথমিক বাউ ও দৃষ্টিশক্তি বজায় রাখে। শ্বাসনালীর প্রাচুন্দ্য বজায় রাখে। শরীরকে দৃঢ় মজবুত রাখে। প্রস্রাবের কোন অসুখ বা ঐ জাতীয় কোন বিপদে ফলে না। সর্দি, কাশি, সহ্য ও দমন কালে সাহায্য করে।

“A” ভিটামিনের অভাবে : শরীরের জ্বর জ্বর ভাব লেগেই থাকে, খড়ি ওঠা খড়ি ওঠা চামড়া, খোঁচা খোঁচা অঙ্গ অঙ্গ মাথায় চুল প্রকাশ পায়। মূত্র পাথুরী ও পিত্ত পাথুরী বোগে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা থাকে। বোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়। দুর্বল পাকস্থলী, কমজোর সম্পন্ন দাঁত, বারে চেঁখের দৃষ্টি-হীনতা এই সব বোগের প্রকাশ পায়।

ভিটামিন B<sub>1</sub>—ইহা জলে দ্রবীভূত হয়। কিন্তু তৈলজাতীয় পদার্থে ইহা দ্রবীভূত হয় না। সাধারণ গরমে বা এসিডে ফুটলেও খুব বেশী নষ্ট হয় না। কিন্তু alkaline জাতীয় পদার্থে বেশী ফুটলে এর গুণ সম্পূর্ণ নষ্ট হয়। আমাদের সাধারণ রান্নার পদ্ধতিতে ভিটামিন B<sub>1</sub> নষ্ট হতে দেখা যায়। আমাদের দেহে

liver এ ভিটামিন B<sub>1</sub> প্রচুর দরকার। স্তত্রাং নিয়মিত এর ব্যবহার প্রয়োজন। ভিটামিন B<sub>1</sub> শরীরে অভাব দেখা দিলে ক্ষিদের উদ্রেক হয় না।

**উপকারিতা :** হজম শক্তি বাড়ায়। যা আমরা খাই তা গায়ে গতরে লাগে। রোগ প্রতিরোধ করে, শরীরের growth বজায় রাখে। শিরা উপাশিরার উপর এবং ওদের কার্যকারীতার উপর এর প্রভাব যথেষ্ট।

**B<sub>1</sub> ভিটামিনের অভাবে :** Heart beat কমে যায়, ক্ষিদে কমে যায়। nervousness বাড়ে ও কর্মক্ষমতা কমে থাকে। Adrenals ও Pancreas গ্রন্থি দুর্বলতা দেখা ও তারা আরতনে বৃদ্ধি পায়।

**ভিটামিন B<sub>2</sub>—**ইহা জলে দ্রবীভূত হয়। সাধারণ এসিডে এর গুণ নষ্ট হয় না। গরম সহ্য করতে পারে, বাতাসে কষ্ট হয় না। কিন্তু সাধারণ রন্ধন কাঠে alkaline জাতীয় পদার্থে এর গুণ নষ্ট হয়ে যায়। ভিটামিন B<sub>2</sub> ভিটামিন B<sub>1</sub> থেকে বেশী পরিমাণে ও সহসাই দেহ গ্রহণ করতে পারে। সেজন্য শরীরে মেদ বৃদ্ধি করে। খনিজ জাতীয় পদার্থ ও ভিটামিন B<sub>2</sub> বেশী মাত্রায় দেহ গ্রহণ করলে অতিরিক্ত মেদ বৃদ্ধি করে।

**উপকারিতা :** স্ত্রাণ স্বাস্থ্য চকচকে চামড়া প্রথর দৃষ্টি ভিটামিন B<sub>2</sub> বৃদ্ধি করে। Gastrointestinal tract এর স্বাস্থ্য ও কার্যক্ষমতা বজায় রাখতে ভিটামিন B<sub>2</sub> প্রয়োজন আছে, ও সহসাই দেহ গ্রহণ করতে পারে। সেজন্য শরীরে মেদ বৃদ্ধি করে। খনিজ জাতীয় পদার্থ ও ভিটামিন B<sub>2</sub> বেশী মাত্রায় দেহ গ্রহণ করলে অতিরিক্ত মেদ বৃদ্ধি করে।

**উপকারিতা :** স্ত্রাণ স্বাস্থ্য চকচকে চামড়া প্রথর দৃষ্টি ভিটামিন B<sub>2</sub> বৃদ্ধি করে। Gastrointestinal tract এর স্বাস্থ্য ও কার্যক্ষমতা বজায় রাখতে ভিটামিন B<sub>2</sub> প্রয়োজন আছে।

**B<sub>2</sub> ভিটামিনের অভাবে :** শরীরের growth নষ্ট করে। কর্মক্ষমতা ও শক্তি নষ্ট করে। চুলের অকাল পক্কতা দেখা দেয়, চুল পড়ে যেতে থাকে। হজমশক্তি ও শ্বাস প্রশ্বাসের দ্রুত অবনতি দেখা যায়। পায়খানা পরিষ্কার হয় না। ভিতরে ময়লা লেগেই থাকে।

**ভিটামিন—C :** তৈল জাতীয় পদার্থে দ্রবীভূত হয় না। জলে হয়। Acid বা Alkalies দুটোকেই এ সহ্য করতে পারে। সাধারণ রাস্মা ক্রিয়া এ সহ্য করতে পারে। যদি Oxygen এর অপ্রাতুলতা থাকে, বায়ুশূন্য পাত্র বা আধারে ঠান্ডা অবস্থায় এর গুণাগুণ নষ্ট হয় না। প্রধানত বা মূলত খুব বেশী Heat এ সহ্য করতে পারে না। ফলে এর প্রাতুলতা দেখা দেয় কিন্তু শুকনো ফলে এর গুণ হ্রাস পায়। vitamin C আমাদের দেহে প্রতিদিন ও প্রতিনিয়তই দরকার।

**উপকারিতা :** দাঁত, হাড় তৈরী করে ; জীবাণু ধ্বংস করে । দেহের বোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় । Blood Vessels এর স্ফুটন বা অস্ফুটন ভিটামিন C বজায় রাখে ।

**C ভিটামিনের অভাবে :** এ অবস্থায় হাঁপানী রোগের সৃষ্টি, দ্রুত শ্বাস প্রশ্বাস চলা এবং হৃদপিণ্ডের দ্রুত গতি বৃদ্ধি পায় । শরীরে সাধারণ দুর্বলতা দেখা দেয় । হৃদপিণ্ডের রোগ বৃদ্ধি পায় । Peptic Ulcer, Duodenal Ulcer ইত্যাদি সৃষ্টি হওয়া, ভাঙা হাড় চট করে জোড়া না লাগা, adrenal function ঠিক ঠিক না হওয়া, গায়ে, হাতে, পায়ে, পায়ের তলায় প্রচণ্ড ব্যথা অনুভব জনিত কষ্ট পাওয়া—এ সবই C-Vitamin-এর অভাবে ।

**ভিটামিন D :** ভিটামিন D জলে দ্রবীভূত হয় । কিন্তু তেলজাতীয় দ্রব্যে দ্রবীভূত হয় না । Acid, Alkalies অথবা Air এর কোনটার সঙ্গেই বিরূপ প্রতিক্রিয়া ঘট করে না । প্রথম স্তরে তাপে ইহা সহজেই ভিটামিন D, তে পরিণত হয় । Calcium এর অবস্থান ভিটামিন D, পরিমাপ করে । অতিরিক্ত ভিটামিন D, পানিকে অকর্মণ্য করে, পেট ভাল যায় না । পাতলা পাখানা করায় । D, লিভারে, ফুসফুসে, পাকস্থলীতে, মূত্রাশয়ে অস্বাভাবিক calcium পরিমাণ ডিগ্রি দেখা । মূলতঃ শরীরকে খারাপ করে ।

**উপকারিতা :** সতেজ পেশী গঠনে সহায়তা করে । দীপ্ত ও দৃঢ় দেহ গঠনে ভিটামিন D-এর প্রয়োজন আছে ।

**D ভিটামিনের অভাবে :** নবম ও নড়বড়ে হাড় ও শবীরের গঠনে লিফিপিক্সে ঘেহা, ব্যাংকা মেরুদণ্ড ধনুকের মত ব্যাংকা পা, সর, সরু কশিক, পাখাব মত বক্ষ পিঞ্জর দেহের এই সব গঠন হতে দেখা যায় ।

**ভিটামিন E :** ভিটামিন E, জলে দ্রবীভূত না । তেলজাতীয় পদার্থে বা acids এও এর কোন প্রতিক্রিয়া নেই । রন্ধনে বা অতিরিক্ত গরমে এর ক্ষয় নেই ।

**উপকারিতা :** মাংস পেশী দৃঢ় করতে সহায়তা করে, কিন্তু অচিবাৎ ক্ষয় হয়ে যায় । সে কারণে ভিটামিন E সব সময়ই মজুত রাখতে হয় ।

**E—ভিটামিনের অভাবে :** মেয়েদের সন্তান ধারণে অসুবিধার সৃষ্টি করে । অনেক সময় miscarriage হ'তে দেখা যায় কি পুরুষ কি নারী । মাথার চুল ভাল গজায় না ।

খাদ্যে ভিটামিন 'A'

Apricot  
Asparagus  
Cabbage  
Carrot  
Celery  
Dandelion  
Lettuce  
Orange  
Parsley  
Prune  
Spinach  
Tomato  
Honey

খাদ্যে ভিটামিন 'B<sub>2</sub>'

Apple  
Apricot  
Cabbage  
Carrot  
Coconut  
Dandelion  
Grapefruit  
Prune  
Spinach  
Turnip leaf  
Watercress

খাদ্যে ভিটামিন 'C'

Cucumber  
Grapefruit  
Orange  
Papaya  
Parsley  
Pineapple  
Radish  
Spinach  
Tomato  
Rhubarb  
Turnip  
Watercress Cabbage  
Carrot,  
Asparagus

খাদ্যে ভিটামিন 'B<sub>1</sub>'

Asparagus  
Cabbage  
Carrot  
Coconut  
Grapefruit  
Lemon  
Parsley  
Pineapple  
Pomegranate  
Radish  
Turnip leaf  
Watercress

ভিটামিন 'D', শাকশসিজতে, কোন ফলমূলে, বা কোন cereals এ পাওয়া যায় না। মাখনে ভিটামিন 'D' পাওয়া যায়।

Cod liver oil এ ভিটামিন 'D' বেশ পাওয়া যায়।

Celery    Lettuce    Parsley    Spinach  
Turnip leaf    Watercress    Wheat germ

Published in the Sovenir 5th State Yoga Byayam chamj ionship 1977

Yoga Deep Breathing Resist Cancer and Cures Dreadful Diseases

Prof. ANIL KUMAR DAS

A.M.M.E. B.M.E. A.M.I.E (IND)

Jadavpur University

( Master of Asanas & Yogavayam Deep-Breathing )

Now the mankind throughout the world is getting a customary habit to practice yoga, to go deep into it, whether there lies one reality for the benefit of human body and mind. The scientific explanation of it is a question of a day, what are the changes it brings about the body of cells that reacts for curing without the help of medicine. Now-a-days people are getting and paying much interest upon the subject, and with an increasing number, people are practising yoga. General people are taking it, as a sport, lightly a game of staticposes, and beautiful postures bending their bodies as or stretching to the fullest and contesting for championships. But these are not the aspects of yoga. The underline and the basic meaning and prospects to be realised, otherwise it would be a ring of circus demonstration. And I apprehend the trend of yoga is going to that direction. If I put the question to the public to answer the great sayings—"Yoga Deep Breathing will take eighty years to make you sixty—" then the answer will be crystal clear to depict the fullest meaning of yoga and its variation.

Now come to the point to understand the word "YOGA". It is the union between the individual soul and the supreme soul and yoga shastra is based upon a sequence which teaches us the way of acquiring the occult knowledge, for modification and for the utility of the People. The vast subject is being popularised to the younger people to start with simple yoga known as KRIYA YOGA or HATA YOGA.

The main benefits may be summarised as follows :

1. Brings the emotions under control, the love and anger.



2. Increases the power of mental condition and concentration and agility.

3. Reduces excess fats. Controls cell's aggravation\* and maintain a beautiful boundary condition of the body line.

4. Banishes chronic constipation evacuation of the bowels very clear and cure rheumatism.

5. Relieves stomach upset and disorders.

6. Increases circulation of fluid in the arteries spine velocities maintained and keep the fluid' less viscous and the chord is kept elastic.

7. Keep the thyroid and para thyroid glands very healthy.

8. Joints—such as ankles knees and hips etc maintained very flexible.

9. The muscles of the body are kept very pliable and youthful appearance even in old age.

10. The spinal chord which is a vital part is kept flexible and durable etc. etc.

11. Avoids cardiac—vascular disease etc. etc.

12. Conquest of old age through yogic exercises and more.

However in the small article whole of yoga, theory cannot be depicted —its philosophy and aim. The Hata yoga, the commoner application, the control of breath is the most important of it—knows as “pranayam”. Hata is the combination of “Ha” means sun (ida nade) and “Tha” means the moon (pingala nadi). These are related to breathes, which flow through the left and right nostrils. Hata yoga can be conducted with various yogasans, Mudras and Bandhas and system of various Pranayam as towards health and longevity. It promulgates digestion and blood circulation throughout the body system. The internal organs such as heart, liver, spleen, pancreas, intestines, brain, lungs and the important ductless glands of the body in different places known as Endocrine glands coming to the group, the thyroid para—thyroid, pituitary and the pineal glands in the brain are they very important for the health cycle and for the function of the body draws by nature. These are

to be kept profusely blood circulated to avoid their death and disability to function.

Conception of cancer the cause and origin is very remote to answer. But when attacked in any part of the body is beyond in control by any means of modern science. Cells aggravation in daily progress of life is inevitable and the decomposition of it,—for the lack of oxygen and insufficient blood circulation starts their death in the living human body may lead to a cancerous growth. If the oxygen is life, communication to all parts of the body is breathing mixing with blood to keep it less viscous spreading it throughout the body, then what are the processes to keep them pure and to maintain a constant supply in our huge and complicated body. Yoga Deep Breathing is the only such process. Detailed instructions regarding its technique, the poses of pranayam the sequence of breathing and its variations are to be learned and to be practised regularly to avoid Cancer.

India today requires a very healthy and strong race of men and women. Various factors are now responsible for our degenerations. Regular practice and judicious valuable exercises, with right Pranayam (Deep Breathing) along with 'Sthiram Sukhom Asanam' definitely we will have a long way in regulating the race with a bright future of India.

There are innumerable of such Deep Breathing processes with a very few insertion of Deep Breathing I am concluding my article

Deep Breathing : process 1

Bajrasana Deep Breathing : Hands with palms—over the thigh will move up and down with the breathing sequence 4 : 1, 8 : 1, viz, Breathe in 4 sec, pause-1 sec, Breathe out 8 sec, pause-1 sec, or in yoga language.

Purak—4 sec

Kumbhak—1 sec

Rechak—8 sec

Sunnyak—1 sec

**Deep Breathing : process 2**

**Ardha—Supta Bajrasana Deep Breathing ( 4 : 1, 8 : 1 )** During breathing out, the forehead will touch the ground and while breathing in the body with folded palms over the back side of the head will lean backward to the maximum.

**Deep Breathing : process 3**

**Ardha—Kurmasana Deep Breathing—( 4 : 1, 8 : 1 )** Generally the repetitions are made 20—25 times of each type.

**Deep Breathing : Process 4**

Sitting bajrasana or on a arm chair with hands over the arms. This is know as stage Breathing :

( Bivakti Pranayam )

Breathe in ( Sec )	Pause (Sec )	Breathe out ( Sec )	Pause ( Sec )
4	1	4	1
5	1	5	1
6	1	6	1
7	1	7	1
6	1	6	1
5	1	5	1
4	1	4	1

Total breathing sequence is 88 rec per set of operation. There are other innumerable variations of yoga Deep Breathing. I am including some of them for information, and if practised regularly with steadiness, pranayam will produce lightness of the body with heavy oxygen flow for the preservation of the blood acusing a beautiful body resisting the cells against aggravation.

## YOGA DEEP BREATHING

Will take 80 years to make you 60

Prof. ANIL KUMAR DAS

Jadavpur University

Master of Asonas & Yoga Bayam Deep Breathing

It is nothing but conquest of old age with good health and mind through yogic's exercises. The people will pause a little to solve the above problem. But it solves automatically the life span is increased to make ourselves 60 years old like general people. We may reach 80 years of age, but dose not look like that. That is the yogic therapeutic reward—the real age when 80, people would recognise you as 60.

We should, first realise the difference between exercise and yoga. The exercise means the movement, which is dynamic and the yoga means no movement, which is static in yoga the internal stress so produced of a human body, may have sufficient strain to give some result when the stress is released. Physical culture emphasises violent movement of the muscles, causing fatigue and waste, where as the yogic non-movement exercise oppose the violent, muscle movement, and in this case the large quantity of lactic acid is produced, which is neutralised by the presence of alkali in the muscle fibre and oxygen which is inhaled.

So for the conquest of old age through the yogic exercises, the body requires some methodic systems which are to be followed very strictly. This body of human can not run for a prolonged period without some specific things, such as gas, electricity cooling system, lubrication and intelligence.

( 1 ) The gas or air, we require is supplied from the food we eat, the water we drink, the air we breath, the sun rays we take.

( 2 ) The solar plexus, we may call the store house of energy, the live-force or the pranic energy which is supplied to the whole body. This is the current of pranayam for breath control.

( 3 ) The human body which is nothing but a machine, the cooling system of it is very essential and this can only be achieved by proper relaxation, excessive strain must be avoided.

( 5 ) Lubricating of a human body is nothing but the physical aspect, which is mainly achieved by proper ventilation of bodily movements.

( 6 ) And lastly, by control over the body the 'Mind', which is the driver, the intelligent driver of a human body, are bases mainly upon the following items. The items are very magnificiently been utilised for a prolonged life span and faultless body texture.

(a) The ethics—YAMA

(b) The religious performances—NIYAMA

(c) Poses and postures ( static )—ASANA

(d) Deep Breathing Exercise—PRANAYAM

(e) Withdrawal of senses from the surrounding objects—  
PRATYAHAR

(f) The pose of concentration—DHARMA

(g) Meditation—DHYANA

(h) And lastly—The most important one but very difficult to achieve the super consciousness—SAMADHI

Those above points are themselves individually, a vast subject to learn and to understand but if practised, the people would lead a longer life for prolonged youth having no disease. Because on mere practice of some yogic feats has a very limited effect to the aspect of human life and the student should thrive towards the above points to allow 80 years of life span to recognise them as if they have reached to the age of 60.

Published 6th State Yoga  
Byayam Championship 1979  
'Souvenir'

by West Bengal Yoga Association

## YOGA AND YOGIC BREATHING

Prof. ANIL KUMAR DAS

(Student of Great Sage, Swami Svarupananda—Comilla

Vice President : West Bengal Yoga Association

Prof. Jadavpur University

What is Yoga ? Means addition ! Basic concepts of yogasana is kriya yoga. By doing kriya or work we add something to our body and mind, without work nothing can be added, but is really impossible to appreciate the aims of yoga. It is just a personal experience and mental conception. You must do it personally—because yoga is all about personal experience—not explicit by descriptions, by theories, and not by suppositions but by personal experience.

Yoga is the union between self and cosmic self, self means Jive and cosmic self Atma. But this unity is already existing within ourselves. So union is not required it is to be realised during our small span of life. When this body is a temple of diseases, by yoga we have the power to eliminate those diseases and to think of the cosmic consciousness, to realise our identity with the greater self. So we can say that yoga is not the union—but realisation of the 'Union' that already exists within oneself.

Now the trend of yoga is what ? To direct the method of path which one should adopt to attend the realisation of yoga. For this, some postures are identified to practise upon for better mind and health which leads to calmness of the character which relates as yogasana. By the process we can redress conflict, neuroses, unhappiness and depression in mind. So the aim of yoga is to smooth out all our mental disbalances and problems, large or small. So we can recall Swami Sivananda—"Yoga is integration and harmony between thoughts words and deeds or integration between head, heart and hands."

So to achieve the perfection of yoga,—pranayam is the most

important practice in all forms of yoga, you practice pranayam and become yogi under an able guidance. A yogi is able to control the nervous system and obtains a gradual control over 'Prana' the vital living force of energy and mind.

Breathing is life and to breathe out means death. Lesser the breathe out greater the live span. From the first cry of a baby the cycle of breathe in and breathe out begins and the end of life towards death begins. Yogis count life not by number of years but by number of breathes. If we took to this 'Jib Jagat', notice,—faster the movement of the creatures of the world quicker their death. As for instance, —dog, cat, horse, tiger, insects, fish etc, Faster movements of these, force them more breathe out per unit of time results earlier death. Their life span are appreciately less than elephants, tortoise, etc. Hence Pranayama has given the teachings of restoring energy of life by minimising the breathe out number per unit of time. Pranayama has got a rigid cycle of operation and has got four distinct stages in all sorts of Pranayama— viz. (1) Purak (Breathe in) (2) Kumbhak (pause) (3) Rec'ak (Breathe out) and (4) Sunnyak—(Pause).

It must have to follow a breathing sequence, as for instance (4 : 1; 8 : 1) . for simple Pranayam. This Pranayam has to be learned under some able guidance. For the vast majority of the people Hatha-yoga to be practiced before Raja-yoga. Hata-yogic breathing brings quick results and people would be able to understand the law of "prana" very easily.

Shallow knowledge people of yoga line thinks Hatha-yoga is physical exercises. But in reality there is no difference between Hatha-yoga and Raja-yoga. Read out 'Hath-a-yoga Pradeepika a book of authority, where it is clearly mehtioned it is impossible to obtain Raja-yoga by any other means than the Hatha-yoga.

In this small article I like to mention that before the student take up Pranayam for the conception of kundalini, he should understand the five major 'Prana' or the five types of vital forces and their functions. 'Prana' is one, lent it has five forms.

- 1) **Pran**—means heart.
- 2) **Apana**—the anus
- 3) **Samana**—the region of the navel
- 4) **Udana**—the throat
- 5) **Vyana**—is all pervading and makes all over the body.

Hence according to yoga Philosophy, all that happens in this universe whether it is visible or invisible are the function of 'Prana'. The activities of the human body automatically come under the control of 'Prana' and cosmic Prana. And all people should function them and culture them —the various types of Pranayama in a very sincere way for the benefit of the mankind and for the benefit of himself.

Huge and tremendous research have been listed by the great people of India specially in Hatha-yoga Pradheepika and in other books should be carefully read out and practise it daily for at least 30 minutes otherwise by merely learning some yoga postures and demonstrating them publicly for cheap glamour is of no use. I like to mention all teachers in the yoga line that they should not indulge themselves to become a teacher by having knowing a few yoga postures.



## YOGA REBUKES CANCER

Prof. Anil Kumar Das

Jadavpur University

Member, WEST BENGAL YOGA ASSOCIATION

Master of Asanas &amp; Yoga Vayam Deep Breathing

There is no man made machine so complicated as the human machine made by God. This human body which is a machine by itself has a cyclic of schematic system of blood circulation and respiration, which are responsible for the human machine to keep fit; and a prolonged journey of human body and mind. But how to keep them fit, a machine requires oil and fuel to run methodically under a cycle of operation. The safe guards against its functional system depends upon technology—but for the human body and mind the system is so complicated about its puzzling mechanism people often get nervous to keep them fit. But our ancient philosophers have developed yoga therapeutics methods which everyman and woman should follow. Now-a-days when the drug doctors are crumbling to keep people fit but in vain, when our ultimate goal of human life is death. The functional system should be kept in such a process so that we may not suffer in our life-span. Do the drug and the doctor take into account these peculiarities of the body! No. The increase of human ailments and the sufferings as civilization advances gives the answers not in the affirmative.

My object of this article to enlighten the readers against a very dangerous disease—known as cancer, which very rapidly is crippling the society to destroy completely.

That incurable disease making the people so afraid and helpless when they do not find any means to get rid of. Once attacked drugs fail. But our ancient philosophers such as Patanjali Muni had instructed us so nicely to practice Yoga Deep Breathing based upon different breathe control device known as Pranayama to show us

the path of glorious process to avoid cancer. This Yogic therapy as directed by Patanjali Muni not only resists cancer but also resists and cures dreadful disease. Yogic therapy is a vast subjects and a volume could be written about the treatments. My present task is only to display and instruct people under human possibilities practice without prejudice the science of Yogic physical culture throughout their life. But one should be cautious which is necessary in the practical application of these exercises for therapeutic effects. For a sound man for good health and mind, the practice of Yoga and Deep Breathing is inevitable to resists cancer under a qualified teacher. But for troubled people diseases must be diagnosed by a competent Physician, the psychological needs realised and then Yogic therapeutic process should be applied because for different diseases different types of Yoga processes are classified.

As Breathing is life, and Breathing related to the entire respiratory system of the body, this breathing process should be maintained by pranayama to keep the function of the machinery of the human body in a methodical and effective way. Long before the modern scientists knew many things about the endocrine glands and their functions, but the Yogis advocate exercises for these important endocrine glands. Because, Yogis knew the endocrine system affects the emotions of the mind and viceversa. It is now-a-days proved that glands with their proper secretion can keep our body against decomposition. A functional decomposition of any part of the body during life time may be so rapid and dangerous which leads to the incurable disease named cancer. The endocrine glands are consist of Pancreas, Thyroid, Para-Thyroid, Supraenel and Pituitary etc. The functions of the various parts of the body are possible when their is a balanced activity by internal secretion of the glands. Their secretions are called hormones. The functions of hormones means to excite or arouse. Disfficiency of hormone secretion can affect badly upon the body and the emotions of

mind. The hormone is relatively a simple chemical substance—by a Pranayama—supply of oxygen would either oxidized or excreted after they have exerted their specific effects. If the hormone secretion suffers the Pathologic conditions in different parts of the body become very ineffective.

Now-a-days a trend has been found amidst people to practice some Yoga postures and they remain satisfied with them that they have learned Yogasan. Now-a-days a trend has also been found to bring down the Yoga postures in a circus arena for a chief competition. Without learning the fundamental aspect of Yoga and its scientific therapeutic value people should not employ or insist to the general public to appoint themselves for training. Yogasan without Pranayama or Deep Breathing is useless. Yogasan without knowing the engineering and the anatomy of the human body is also useless. So I like to awake the teachers concern to impart Yogasan to the people with the knowledge of anatomy and the basic Deep Breathing or Pranayama system.

Yoga postures have some basic principal to cure diseases. What is that basic principle. ? When a body bends with 'Halasan' or the spinal chord gets compressed by 'Ustrasan' the blood circulation for a particular time retaining in the posture is stopped. Then it is advised that the breathing process should be kept normal. Why it is so ? During bending of belly in 'Halasan', the fresh blood in the respiratory system accumulates, when released from the postures to 'Sabasan' or rest pose due to natural aspect of the human body the accumulated fresh blood rushes to the bent position of the belly and the compressed position of the spinal chord. As it is evident that breathing is life and hence life is restored to the weak portion of the cells by doing Yogasan.

Now let us consider the Yogic exercises and their action upon the minute cells of which the body is composed. The body is build of million of cells and each cell containing a miniature of life and energy for define purpose. Hence to restore life on that

cell oxygen is necessary. Among living things the cells are grouped in different groups may be defined as tissue. Each cell again has two main parts, one part is known as cytoplasm and the other part is nucleus. The nucleus is the vital part of each cell and for its activities and chemical reaction abundant oxygen is necessary for its life. The Yoga Deep Breathing is only process to convey oxygen to the interior part of the cell of the body. When the various tissues of the body are put together in different ways they form membrane and skin. Considerable attention should be given to the skin because it is an important structure. The function of skin is a safe guard to the deeper tissues, as bacteria can not penetrate readily and protects against invasion by foreign germs.

In this small article I have traced to practice people yogasan under some able guidance to get rid of their diseases and to keep them fit against that dreadful Cancer, without Yoga Deep Breathing one should not practice Yogasan to expect any fruitful result because the inner thoughts of Yoga will bring you to an elevated form of human body and mind. By proper ventilations and Yogic poses one can,

- (i) Bring their emotions under control.
- (ii) Increase the powers of concentration when at work.
- (iii) Reduce excess fat, develop a beautiful shaped body.
- (iv) Banish chronic constipation and cure gout.
- (v) Relieve stomach disorder.
- (vi) Increase circulation of blood in arteries and veins and keep them elastic.
- (vii) Keep gland healthy.
- (viii) Bring maximum flexibility to joints such as ankles, knees, neck deltoids and hips.
- (ix) Keep the muscles of the body pliable.
- (x) Keep youthful in old age.

“There is no system of psychological philosophy in the world so complete as that of Patanjali.”

## যোগ কি ও কাকে বলে ?

### Aspects of Yoga and its Utility ?

যোগ চার প্রকার । (১) হঠযোগ (২) রাজযোগ (৩) কর্মযোগ (৪) জ্ঞানযোগ । এই হঠযোগকে অনেক সময় ক্রিয়াযোগ আখ্যা দেওয়া হয়ে থাকে । Yoga means to add. অর্থাৎ আমরা কোন কিছুর সঙ্গে কোন কিছুর যোগকে একটা কিছুর প্রাপ্তিযোগ হল বলে থাকি । এ স্থানে yoga করা মানেই দেহের সঙ্গে মনের যোগ, আত্মার যোগ ইত্যাদি । দেহের সঙ্গে cosmic power এর যোগ অথবা দেহ ও মনের সঙ্গে vital power এর যোগ ইত্যাদি বন্ধ থাকি । এই দেহ শুদ্ধ রক্ত মাংস অস্থি নিয়ে বেঁচে থাকতে পারে না । তার সঙ্গে এমন কিছু জিনিসের সংমিশ্রণ চাই যার যোগপ্রক্রিয়ায় দেহ সম্পূর্ণ ভাব ধারণ করতে পারে । আমার এই গ্রন্থ মূলতঃ হঠযোগ বা ক্রিয়াযোগের উপর বিশেষতঃ ধারাবাহিক বিশ্লেষণ । যার মননশীলতা সমস্ত দেহ ও মনকে একটা সুস্থ পরিবেশে আনতে সক্ষম করে । কোন একজন স্থূলকায় ব্যক্তি ঠাট্টা করে বলেছিলেন—I am adding ( yoga ) to subtract—মানে আমি যোগ করছি কিছু ত্যাগ করার জন্যে । আবার আর একজন বললেন—আমি যোগ করছি কিছু যোগ করার জন্য । সুতরাং যোগের পুরোপুরি ব্যাখ্যায় সঠিক উত্তর পাওয়া মর্শ্বাকিল । যোগের এবং এর অভ্যাসে তার ফললাভ কতটুকু নিশ্চিত তাও বলা দুরূহ । মানুষ তার জীবনের অভ্যাসের উপর এর উপকারিতা হৃদয়ঙ্গম করবে । Vital air বা vital power এদের সংমিশ্রণ দেহের ও মনের প্রতি কি তা নিজেকেই উপলব্ধি করতে হবে । চামচে দিয়ে দুধ খাওয়াবার মত একে উদরস্থ করা সম্ভব নয় । নির্দেশ মত একে পালন কর, নির্দেশ মত নিজের জীবনে এর গুণরাজিকে বদলবার চেষ্টা কর তাহলেই যোগাসনের প্রাধান্য বৃদ্ধিতে পারবে । চারটি যোগের কথা বলা হল, তার মধ্যে ক্রিয়া যোগ বা হঠযোগ অষ্টাঙ্গ যোগের প্রতিফলন । এই অষ্টাঙ্গযোগ আটটি অধ্যায়ে বিভক্ত । যেমন—(১) যম (২) নিয়ম (৩) আসন (৪) প্রাণায়াম (৫) ধ্যান (৬) ধারণা (৭) প্রত্যাহার (৮) সমাধি । সুতরাং আমরা বৃদ্ধিতে পারছি যোগের বিলুপ্তি সমাধিতে ।

### যোগের ব্যাখ্যা কি ?

যোগ জীব ও আত্মার সংমিশ্রণ । এই ব্যাখ্যার ভেতরে কিছু স্বার্থবোধক ব্যাখ্যা থাকে । কারণ প্রত্যেক মানুষেরই জীবনের একটা উদ্দেশ্য থাকে এবং সেই উদ্দেশ্যে পৌঁছানোর চেষ্টা করতে গেলে কিছু ত্যাগের প্রয়োজন হয়ে পড়ে । এবং ত্যাগই কিন্তু cosmic power এর সঙ্গে মেশার সুযোগ এনে দেয় । আবার যদি এটুকু বলি সমস্ত দেহটাই cosmic power এর মধ্যে নিমজ্জিত, সুতরাং তার সঙ্গে মেশার আর

কি প্রয়োজন আছে। কিন্তু আছে। আমাদের জানতে হবে greater self কি? এবং তার সঙ্গে মেশার প্রক্রিয়াই বা কি? একে যোগ বলে। আমরা এই ক্রিয়াযোগ অভ্যাসে সমস্ত কিছুর নিয়ে সম্পূর্ণভাবে বিলুপ্ত হয়ে যাব। তখন দেহ এমন একটা স্তরে উপনীত হয় যার ফলস্বরূপ আমাদের আত্মচৈতন্য এতদূর বর্ধিত হয়ে যায় যাকে ভেদ করে কোন রোগ সহসা দেহে প্রবেশ করতে পারে না। অজ্ঞানে আবদ্ধ হয়ে আমরা এর সম্যক ক্ষমতা উপলব্ধি করতে পারি না। সেই সম্যক ক্ষমতা উপলব্ধি করতে সম্যক জ্ঞানের প্রয়োজন। যা যোগাসনের মাধ্যমে আমরা অর্জন করতে পারি। সেই super powerকে একটা বিরাট হাতীর সঙ্গে তুলনা করা যেতে পারে। কতগুলি অশ্ব লোক হাতীর আকৃতি বর্ণনা করতে অপারগ। কেউ ল্যাজের দিক ধরে বলছে হাতী সাপের মত, কেউ বা বলছে—হাতী থামের মত কারণ সে হাতীর পা স্পর্শ করছে, কেউ আবার বলছে না এ দুটোর কোনটাই সত্য নয়, সে তার কান স্পর্শ করে বলছে হাতী একটি পাখার ন্যায়। কেউ তার শৃঙ্গ ধরে বলছে হাতী একটি বিরাট সপের মত। এর দ্বারা আমরা বুঝতে পারছি কেউই ঠিক বলছে না। সেই super powerকে জানতে হলে আমাদের অন্তরের vital power বা cosmic power এর স্ফূরণ একান্ত প্রয়োজন। যোগের মাধ্যমে ধাপে ধাপে সেই ক্ষমতায় আরোহণ করে তবেই আমরা পূর্ণ হাতীকে দেখতে পারব ও আমাদের সকলের শ্রম দূর হবে। এখন যদি আমরা বলি yoga ঠিক ঠিক যোগ নয়, yoga আমাদের অন্তরের মহাজ্ঞানের সঙ্গে যোগ, যা প্রত্যেকেরই ভিতরে অস্কুরিত অবস্থায় অবস্থান করে।

### যোগ আমাদের কি কি দিতে পারে?

- (১) মানসিক স্বাস্থ্য, বাতিক, শিরঃপীড়া, অস্বাভাবিক মনোভাব, মনের হতাশা দূর করতে সাহায্য করে।
- (২) জীবনের উন্নতির পথ দেখিয়ে দেয়।
- (৩) কর্মক্ষমতা ও কর্মের সহিষ্ণুতা বাড়িয়ে দেয়।
- (৪) অপারিসীম আনন্দ এনে দেয় যার প্রকাশ সম্ভব নয়।
- (৫) আত্ম ভাবধারা বর্ধিত করে।
- (৬) জীবনের গুরুত্ব রহস্য প্রকাশ করে দেয়।
- (৭) সব কিছুর ব্যথা ও বেদনা দূর করে দেয়।
- (৮) পাতঞ্জলির মতে আত্মচৈতন্যের বিকাশ ঘটায়।
- (৯) বিজ্ঞানের মতে বিজ্ঞান ভিত্তিক জ্ঞান বর্ধিত করে।
- (১০) ব্যক্তিত্বের বিকাশ ঘটায় ও সামাজিক সম্মান বর্ধিত করে।
- (১১) যে কোন রকম কোনও দুঃখকে জয় করতে সহায়তা করে।
- (১২) অধিক আনন্দের আতিশয্যে দিশেহারা হতে দেয় না।

## যোগ আসনের উৎপত্তি কোথা থেকে ?

যোগাসন ধীরে ধীরে স্বতঃস্ফূর্ত ভাবে সাধু সমাজে উৎপত্তি হতে থাকে। মানব-সমাজে যোগাসন হঠাৎ আসে নি। শূন্য যে ভারতবর্ষে এর উৎপত্তি তা নয়, পৃথিবীর সর্বক্ষেত্রেই এর বিকাশ কিছু কিছু দেখা যায়। যে দেশের যে ভাষা, যে দেশের যে আচার ও রীতি তার পরিপ্রেক্ষিতে এর বিকাশ লাভ ঘটতে থাকে। সেকালে এর কোন ধারাবাহিক লিপি ছিল না। এই ক্রিয়াযোগের ধারা ও শিক্ষা একজন শিক্ষকের কাছ থেকে আর একজন ছাত্রের প্রতি মূখে মূখে প্রচারিত হত। কিন্তু গুরু জানতেন যোগের যে শিক্ষা তাঁর ছাত্রকে দিতেন সেই ছাত্রই একদিন গুরু হয়ে অন্য ছাত্রদের জ্ঞান বিতরণ করতেন এবং তা ঠিক ঠিকই করতেন। কিন্তু যখন তা লিখিত আকারে প্রকাশিত হতে লাগল কিছু কিছু বিভ্রান্তিকর ব্যাখ্যা আসতে থাকলেও যা মূলতঃ বাহ্যিক, আমল জিনিসে আঘাত পড়ত না। কিন্তু অতি যত্ন সহকারে যোগের ধারা ও পদ্ধতি এবং তার ব্যাখ্যা লিপিবদ্ধ হতে থাকল। মানবদেহের শরীরটি যন্ত্রপাতি মানুষকে জানাব অধিক সুযোগ দিতে থাকল এবং বসন্তে চেষ্টা করল কোন কোন যন্ত্রপাতির কি কি কাজ এবং তাদেরকে সুস্থ রাখতে হলে কি কি করণীয়? এই সমস্ত কারণের যাতে কোন বিভ্রান্তিকর প্রচার না হতে পারে যোগসূত্র ছোট ছোট শ্লোকের মাধ্যমে প্রচারিত হতে লাগল।

এখন যোগশাস্ত্রের যে রূপ আমরা দেখছি তা কিন্তু সম্যকভাবে ভারতবর্ষেই বিস্তৃত ও উন্নত হয়েছিল। কথিত আছে যোগশাস্ত্র প্রায় পাঁচ ছয়শত বৎসর পূর্বে থেকে উন্নতির সোপানে ধাপে ধাপে উঠে আসতে লাগল। হব্বা এবং মহেশ্বরের ইত্যাদি জায়গায় খননকার্যের ফলে বহু নিদর্শন পাওয়া গেছে। বহুবিধ মূর্তি সেই খননকার্যে মানুষের হাতে এসেছে যার কোন না কোন যোগাসন পদ্ধতিতে তৈরী হয়েছে। ভগবান শিব এবং পার্বতীর অনেক ভঙ্গিমা যোগাসনের দ্বারা প্রতিফলিত হয়েছে এবং অনেক ধ্যানের মূর্তি উভয়ের দ্বারা সংঘটিত হয়েছে, তাও পাওয়া গেছে। বৈদিক যুগের অনেক পূর্বে থেকে এই সমস্ত স্থানে পুঁচু জনসমাগম ছিল। এর দ্বারা প্রমাণিত হয়েছে আর্য সভ্যতার অনেক আগে থেকেই মানুষ যোগাভ্যাস করত। সেই ছোট ছোট জায়গা থেকে ভারতবর্ষের অন্যান্য জায়গায় যোগাভ্যাস ছড়িয়ে যেতে লাগল। বৈদিক গ্রন্থে এর উল্লেখ আছে। যোগাভ্যাসের প্রকৃত অর্থ হয়তো কোন স্কুল ছিল না কিন্তু যোগাভ্যাসের উপর সাড়ে চার হাজার বৎসর আগেও কিছু কিছু বই লেখা হয়েছিল। ধারাবাহিক যোগাভ্যাস বলতে কিছু হয়তো ছিল না। কিন্তু Symbolic form এ অনেক মূর্তি পাওয়া যায় যা মূর্দিন ও ঋষিরা তাঁদের সমাধি জ্ঞান লাভার্থে অভ্যাস করতেন। পরবর্তী যুগে মূর্দিন ঋষিরা এই শাস্ত্রের উপর গবেষণায় মন দেন এবং তা থেকেই যোগশাস্ত্রের উৎপত্তি। সেজন্য বেদকে আমরা নিশ্চয়ই স্বীকার করব, বেদ যোগশাস্ত্রের প্রথম গ্রন্থ। যোগ

কথাটির বেদে বহুভাবে উল্লেখ আছে, বিশেষতঃ ঋক্ বেদে। এই ঋক্ বেদের উল্লেখ থেকে অষ্টাঙ্গ যোগের সৃষ্টি হয়েছে। পূর্বেই উল্লেখ করেছি অষ্টাঙ্গযোগের মধ্যে (ধারণা) ও ধ্যান অভ্যাস করতে করতে আত্মিক উন্নতি সংঘটিত হতে মানুষ সমাধিজন্য প্রাপ্ত হত। এই অষ্টাঙ্গযোগের আটটি রূপ যথা—যম, নিয়ম, প্রাণায়াম, আসন, ধ্যান, ধারণা, প্রত্যাহার ও সমাধি। মানুষ যখন এই অষ্টাঙ্গযোগের জ্ঞানস্বাজিতে উপনীত হতে থাকে তখন মানুষে মানুষে বিভেদ বিলুপ্ত হতে থাকে। কোন জাত বা ভাষা বা দেশ এদেরকে সংকীর্ণ গন্দীর মধ্যে আবদ্ধ রাখতে পারে না। এই জ্ঞান আস্তে আস্তে পৃথিবীময় ব্যাপ্ত হয়ে যায়। মানুষ যখন জীবন ধারণ করল তখন বস্তুতে শিখল এই জীবনের পেছনে আর একটি গতিময় জীবন আছে। তাকে বলে vital বায়ু বা প্রাণ এবং তারা এও লক্ষ্য করল প্রাণের সঙ্গে আমাদের দৈনন্দিন শ্বাসশ্বাসের নিকট সম্পর্ক আছে। এই প্রাণ থেকে দেহের ভিতর কতগুলো প্রাণ কেন্দ্র অবস্থানও রয়েছে তাকে বৈদিক ভাষায় চক্র বলে। এরা কিন্তু কোন এক ন্যায়সংগঠিত চক্র নয়। এই চক্রগুলো নাভিমন্ডল থেকে পর পর মস্তিস্কের দিকে ধাবিত হচ্ছে। তাদের বিভিন্ন নামকরণও করা হয়েছে। যথা (১) সহস্রচক্র (২) অজানাচক্র (৩) বিশুদ্ধচক্র (৪) অনাহত চক্র (৫) মণিপদ্রাচক্র (৬) স্বাধিস্থান চক্র (৭) মূলাধর চক্র।

এই সমস্ত চক্র থেকে এক একটি বিশেষ নাদের সৃষ্টি হয়, তাকে ইংরেজীতে বলে Psychic sound, এই সমস্ত ধ্বনি উচ্চারিত হবার সময় আমাদের দেহ তথা মনকে আত্মিক স্তরে নিয়ে যেতে সক্ষম হয়। এই ধ্বনি যখন বাহ্যিক আকারে প্রকাশ পায় তাকে আমরা মন্ত্র বলে তার ক্ষমতা প্রত্যেক মানুষই উপলব্ধি করতে পারে। সুতরাং আমরা বলতে পারি যোগের শক্তি বৈদিক যুগ থেকেই প্রচারিত হয়ে আসছে। এবং এও আমরা লক্ষ্য করছি প্রকৃত সাধুর ভিতর, তাঁরা জীবন ও মনকে সাধারণ মানুষের জীবনের স্তর থেকে কত উর্ধ্বে উঠিয়ে নিয়েছে; ভারী কাপড়ের জয় করে জীবনদায়িনী শক্তি অর্জন করেছে। কিন্তু একথা স্বীকার করতেই হবে, এখানকার মানুষ যোগের উপায়ে জ্ঞানের পরিধি অনেকদূর বিস্তৃত করেছে, যা বৈজ্ঞানিক ভিত্তিতে পূর্বে প্রতিষ্ঠিত হতে পারেনি।

পরবর্তী কালে শিক্ষিত সমাজ যখন উপনিষদকে জানল, তখন দেখতে পেলো আধুনিক যোগশাস্ত্র একটি সুষ্ঠু আকার ধারণ করেছে। আমাদের হিন্দু শাস্ত্রের ব্রাহ্মণ ব্যক্তিত্ব এই বিদ্যাকে নিজেদের একচেটিয়া করে রাখত। তারা বহুবিধ যোগপদ্ধতি জপ ও মন্ত্রের মধ্যে সন্নিবেশিত করত। বিশিষ্ট যোগাসনে মৌন জপের দ্বারা যে প্রচুর ধর্ম শক্তি উৎপন্ন হত তাতে সন্দেহ নেই। অধরনিত এবং ধরনিত ‘ওম্’ কথাটির উৎপত্তি তখনই হল। এই ‘ওম্’ শব্দ একটি ক্ষমতাবান ব্যক্তি থেকে দুর্বল ব্যক্তিতে অতি দ্রুত প্রতিফলিত হত, এবং তাকে অভিভূত করে দিত। এই যে মানসিক শক্তির বিকাশ তাকে স্বরযোগ বলে। অর্থাৎ প্রাণবায়ুর দৈহিক গতি ‘ওম্’



ধনীর সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ। এই স্বরযোগও শিব স্বরোদয়ে বর্ণিত হয়েছে। এই শিবস্বরোদয় যা “ওম্” ধনি সহকারে মানসিক শক্তির বিকাশ ঘটায়, তার দ্বারা অন্য মানুষের চিন্তাধারা বদ্বতে পারে।

সুতরাং এখন আমরা বলতে পারি ; উপনিষদই মানুষের ঠিক ঠিক জ্ঞানবিস্তারে সাহায্য করল। উপ—মানে কাছে, নি—শিক্ষা কর, যদ—বস, সুতরাং উপনিষদ মানে কাছে বসে শিক্ষা লাভ কর। উপনিষদের শিক্ষাকে আমরা যেহেতু গোপন শিক্ষা পদ্ধতিও বলতে পারি। তাহলে উপনিষদ ক’ প্রকার ; অসংখ্য প্রকার। যে গুরু যে ভাবে তাঁর ছাত্রকে শিক্ষা দিয়েছেন তাই একপ্রকার উপনিষদ। সবচেয়ে পুরোনো উপনিষদ লেখা হয়েছিল ছশ খৃষ্ট পূর্বে এবং সবচেয়ে নতুন উপনিষদ লেখা হয়েছিল পনেরোশ খৃষ্টাব্দে। এদের মধ্যে একশ আট রকম উপনিষদকে প্রামাণ্য গ্রন্থ হিসেবে ধরা হতে পারে। এবং এর মধ্যে বার, তের রকম গ্রন্থকে প্রকৃত গ্রন্থ হিসেবে ধরা হয়ে থাকে। যেমন—(১) ঈষ (২) কেন (৩) কঠা (৪) প্রশ্ন (৫) মন্ডুকা (৬) মাণ্ডুক্য (৭) তৈত্তির্য্য (৮) অত্রেয়া (৯) ছান্দগ্য (১০) স্বতেশভার (১১) বৃহদারণ্যক।

(1) Isha (2) Kena (3) Katha (4) Prashna (5) Mundaka (6) Mardakya (7) Taitriya (8) Aitareya (9) Chandagya (10) Swetasvathra (11) Brihadaranyaka etc.

এই সমস্ত গ্রন্থের ভিতর বহুবিধ পার্থক্য দেখা যায় কিন্তু সমষ্টিগত ভাবে বিশেষ কোন পার্থক্য নেই। সমষ্টিগত উপনিষদকে বেদান্ত বলে। যার মূল অর্থ হচ্ছে যোগশাস্ত্রের মধ্যমার্গ।

উপনিষদের যোগশাস্ত্র বা যোগবিধি নিছক একটা পরিকল্পনা নয়। দেহের সঙ্গে আত্মার, আত্মার সঙ্গে পরমাত্মার তথা দেহের সঙ্গে পরমাত্মার এবং দেহের সঙ্গে আত্মার মাধ্যমে যে যোগসূত্র রয়েছে তার অভ্যাস ও সাধনাকে যোগ বলে। উপনিষদে যোগব্যায়ামের উত্তর চাওয়া হলে এক কথায় বলা হয় “নেতি, নেতি” অর্থাৎ এ নয় এ নয় অর্থাৎ উপনিষদ যোগ সোপানে ওঠার শুদ্ধ পথটাই দেখিয়ে দিয়েছে কিন্তু কি করে উচ্চে আরোহণ করতে হবে তার সঠিক নির্দেশ নেই। কারণ কঠোপনিষদে বলা হয়েছে পথ খুব সংকীর্ণ ও দুর্গম। এই ক্ষুরধার পথে দেহ মন বিচ্ছিন্ন হতে থাকে। কিন্তু এগোতে পারলে ফললাভ হয়।

যীশুখৃষ্ট বলেছেন পথ সংকীর্ণ হলেও গোরবের। নিজেকে জানার এক অধিতীয় পদ্ধতি, তার পূর্ণ বিকাশে মানুষ সমাধি প্রাপ্ত হয়। দেহ থেকে যে আত্মিক জ্যোতি ও জ্যোতির্ময় পরিধি সৃষ্টি কবে তা অবর্ণনীয়। এই অবর্ণনীয় ভাবধারায় যখন কোন যোগী উপনীত হতে পারে তখন দেহের বিনাশ অচিরেই হওয়া সম্ভব নয়। এই পরিপ্রেক্ষিতে বহুবিধ গম্পের অবতারণা হতে দেখা যায়। দেহভ্যন্তরে যে আত্মার অবস্থিতি রয়েছে তা বহির্গত হয়ে বহির্বিশ্বে নাকোথায় না চলে যায়। আবার

তার স্বকীয় ধর্মে দেহাভ্যাস্ত্রে প্রবেশ করে প্রাণের সঞ্চার ও অনভূতি ফিরিয়ে আনে।

উপনিষদ আরও বলেছে আমাদের দেহের এই প্রাণ বা vital power নামে কথিত তা শুদ্ধই দেহের চৌহদ্দির মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকে না। “প্রাণীর” (prana) পরিধি ও ক্ষমতা কম বেশী হতেও দেখা যায়। ইড়া, পিঙ্গলা এবং সুষুম্না নাড়ীদের ভিতর এই প্রাণের অবস্থান। স্তবরাং সাধারণ মানুষ ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না নাড়ীর ক্ষমতা ও বিস্তার যোগাভ্যাসের দ্বারা বর্ধিত করতে পারে। এই বিস্তারের পরিধি বিশ্ব-ব্রহ্মাণ্ডে ছড়িয়ে যায়। তখন কুণ্ডলিনী শক্তির সপূর্ণিত অবস্থায় মানুষকে উচ্চস্তরে নিয়ে যায়। উপনিষদের মধ্যে ‘কেন এবং কৈ’তে স্পষ্ট নির্দেশ আছে কি করে কর্ম যোগের সৃষ্টি হয়েছে—যার দ্বারা মানুষ সাধনার পথে অগ্রসর হতে পারে এবং বিস্তৃত ভাবে পরবর্তী কালে ভাগবত গীতায় বর্ণিত আছে। মানুষকে যদি শুদ্ধই এই ষড়-রিপদ্বার দ্বারা পরিচালিত হতে দেখা যায় তাহলেই সেই জীবন ধারণ ব্যা। ষড় রিপদ্বার পরিচালনা মানুষের যেমন প্রয়োজন আছে সমাজ জীবনে স্থিতির জন্যে তেমনি উপনিষদের যোগবিধি পালন করা ততোধিক প্রয়োজন আছে। ও\* ধর্মের উৎপত্তি উপনিষদ থেকেই। কঠোপনিষদ বলেছে ধ্যান ও ধারণার উন্নতির জন্যে, মনঃসংযোগ বর্ধিত করার জন্যে ও\* ধর্মের vital power এর অবস্থার অস্বীকার করা যায় না। এভাবে উপনিষদের দ্বারা মানবজীবনের কল্যাণের জন্যে কিভাবে ব্যবহার করতে হবে তা যোগ চূড়ামণি নির্দেশ দিয়েছে। যোগচূড়ামণি সমস্ত যোগের যে সমস্ত অভ্যাস পদ্ধতি আছে তা বিস্তৃত ভাবে বলেছে। এই যোগ পদ্ধতিতে ক্রিয়াযোগেরও ব্যাখ্যা রয়েছে। কোন ক্রিয়াযোগের মানুষের কি কি উপকার আসবে তাও বর্ণিত আছে। কারণ উপনিষদগুলি systematic treatment ও তার প্রয়োগ ঠিক ঠিক বলে দেয় নি, ভাষা ভাষা ভাবে আদেশ করেছে মাত্র। কিন্তু যোগচূড়ামণিতে ক্রিয়াপদ্ধতিতে তার ব্যাখ্যা বিশদ। উপনিষদ শুদ্ধ প্রেরণার উৎস। সেজন্যে ব্যক্তিগত গুরুদ্বার সাহায্যে যোগাভ্যাস প্রয়োজন। একথা বললে হয়তো অত্যাঙ্কি হবে না—রামায়ণ ও মহাভারতের মতন গ্রন্থকাব্যের মহারথীরা এই যোগাভ্যাসে নিয়মিত ব্যস্ত থাকতেন। ঐ সমস্ত শক্তির বিকাশ যোগসাধনার তাদের পক্ষে আহরণ করা সম্ভব হয়েছে। গীতার উৎপত্তি এবং তার ব্যাখ্যা ও প্রয়োগ যোগশাস্ত্রের উপরই প্রতিষ্ঠিত। রামায়ণে মহাবীরের যে শক্তির বিকাশ দেখা যায় সেই শক্তি হনুমানের অধীত শক্তি যোগের মাধ্যমেই সম্ভব হয়েছে। তিনি মহাযোগী ছিলেন। পরিশেষে আমি শুদ্ধ বলতে চাই যোগশাস্ত্রের উৎপত্তি ও তার পরিব্যাপ্তি আমাদের এই ভারতবর্ষে হাজার হাজার বৎসর পূর্বেই হয়েছে। এ সম্বন্ধে সর্বাঙ্গীন্দ্র বলতে গেলে আধুনিক ক্রিয়াযোগের যে পরিধি সৃষ্টি হয়েছে তা বলা হবে না। আধুনিক পাঠকের সুবিধার্থে যোগ কি? তা বোঝানোর জন্যে কথঞ্চিৎ আলোচনা করা হল। যদি কোন ব্যক্তি বিশদভাবে এর ইতিহাস জানতে চায় তাহলে তাদের নিজেদের পণ্ডিৎ যোগাভ্যাস করে অগ্রসর হতে হবে। সাধারণ মানুষের

এত গভীরে যাওয়ার কোন প্রয়োজন নেই। যে সমস্ত বইয়ের কথা এখানে উল্লিখিত হল তাতে যোগের কেন্দ্রবিন্দু বর্ণিত হয়েছে। কিন্তু আমরা এখানে যোগাসনের অভ্যাসে মানব কল্যাণের জন্য ধারাবাহিক ভাবে বর্ণনা করছি। এই সমস্ত যোগাভ্যাস ব্যক্তিগতভাবে কোন গুরুকে কাছে, সমষ্টিগত ভাবে কোন আশ্রমে বা বৃহত্তর পরিধিতে কোন যোগ বিদ্যালয়ে নিয়মিত অভ্যাস করতে পারে। সুস্থ মানবজীবন স্থাপন করার জন্য আমাদের পক্ষে ক্রিয়ামোগাই যথেষ্ট।

### বিবিধ রোগের টুকটাকি

- ১। অঙ্গ বয়স হইতে মাথা খুলে ঠাণ্ডা যাওয়া—
- ২। অঙ্গ বয়স হইতে টুকটাকি—
- ৩। গায়ে বাত বা এলাই—
- ৪। গায়ে বাত বা গা জ্বালাপোড়া করা—
- ৫। চুলকানি গায়ে দাগড়া দাগড়া ফাটকা—
- ৬। আমাশয় রোগের বিবিধ চিকিৎসা—
- ৭। অজীর্ণ রোগের চিকিৎসা—
- ৮। কোষ্ঠকাঠিন্য রোগের টুকটাকি চিকিৎসা—
- ৯। পুরুষের যোনাঙ্গের আংশিক অক্ষমতা রোগ—
- ১০। পায়ের গোড়ালিতে ব্যথা—
- ১১। প্রদর রোগের টুকটাকি—
- ১২। বহুমূত্র রোগের টুকটাকি খাদ্যব্যবস্থা—
- ১৩। বাত রোগের টুকটাকি—
- ১৪। বাতের তৈল ও ব্যাধির চিকিৎসা—
- ১৫। বিছিন্ন রোগের টুকটাকি ব্যবস্থা—
- ১৬। বেশী বয়সের ছেলেমেয়েদের বিছানায় পড়ানো কবচ রোগ—
- ১৭। মৃদু মৃদু ডায়েট দাগ—
- ১৮। রসুন চিকিৎসার টুকটাকি—
- ১৯। সর্দি বসিয়া যাওয়া—
- ২০। হাঁপানি রোগের টুকটাকি—

### বিবিধ রোগের টুকটাকি ব্যবস্থা

যোগাসন অভ্যাস করাকালীন অনেক টুকটাকি বা দেহের অস্বাভাবিকতা সর্গে হয়। সেগুলো সব বয়সেরই ছেলেমেয়েদের হইতে দেখা যায়। নিম্নে সেই সমস্ত অস্বাভাবিকতা কথা এবং তার আংশিক ও সর্বাঙ্গিক ব্যবস্থাপত্র দেওয়া হইল। ডাক্তারের শরণাপন্ন না হইয়াও এই সমস্ত রোগের ও অস্বাভাবিকতা চিকিৎসা আমরা নিজেবাই করিতে পারি।

রোগ হইলেই ডাক্তারের শরণাপন্ন হইতে হইবে, এমন কোন কথা নাই। ডাক্তারী শাস্ত্রে প্রাথমিক জ্ঞান সকলেরই কিছ্ কিছু অর্জন করা উচিত। দৈহিক গঠন, শরীরের আভ্যন্তরীণ যন্ত্রপাতি ও সেই সম্বন্ধে পূর্ণ জ্ঞান এবং রোগের উৎপত্তির কারণ অনুধাবন করিতে হইবে। পাঠকের স্ববিধার্থে তাহা নিম্নে বর্ণিত হইল—

## ১। অল্প বয়স হইতে মাথার চুল উঠিয়া যাওয়া।

কি ছেলে কি মেয়ে ইদানিংকালে এই রোগে ভুগিতেছে। চুলের যত্নেব অভাব, চুলে অতিরিক্ত শ্যাম্পু কবা, চুলে আদৌ তেল না দেওয়া এবং ভালভাবে মাথা আঁচড়ান, নিষিদ্ধ স্নান না করা ইত্যাদি এই বোগের কারণ।

প্রতিকার। রসুন চিকিৎসা :

পদ্ধতি—১। ১ কোয়া বসুন ৫০ গ্রাম+১০০ গ্রাম শুদ্ধ নারিকেল তেল। বসুন ছ চিয়া নারিকেল তেলে সহিত ফুটাইতে হইবে। বসুন লাল আকার ধারণ করিলে তেল ঠান্ডা করিয়া শিশিতে রাখিবে। এই তেল ১৫ দিনে অন্য ব্যবহার করিবে। বাহ্যে, ত্বকে পৰিমাণ মত তেল লইয়া ডান হাতেব হাতুলের অগ্রাগ দিয়া চুলেব গোড়ায় গোড়ায় ১০ মিনিট ধৰিয়া মালিশ করিবে বজ্রাসনে বসিয়া ১০ মিনিট ধৰিয়া চিবুনী দ্বারা চুল আঁচড়াইতে হইবে। রাত্রে শুইবার আগে এই প্রক্রিয়া ১৫ দিন ধৰিয়া অনুশীলন করিবে। সকালে যথারীতি সাবান দিয়া মাথা পরিষ্কার করিবে ও পরে চুলে তেল মাখিবে। ১৫ দিন বিবর্তিত পৰ আবার ১৫ দিন এই প্রক্রিয়া অনুশীলন করিবে। মাথাব চুল ওঠা বন্ধ হইবে।

পদ্ধতি —২। ২০০ গ্রাম পরিমিত ১ কোয়া বসুন ভাল শীলে বাঁটিয়া পাথরের অথবা চীনা মাটির বাটিতে করিয়া গৌদ্রে রাখিবে। খেয়াল রাখিবে যাহাতে পাথরিতে মদ্য দিয়া ঐ বসুন বাটা নষ্ট না করে। সেই কাবণে তাপের ঝুড়ি দিয়া ঢাকিয়া রাখিবে। রৌদ্রের প্রখর তাপে বসুনের তেল উপরে ভাসিয়া উঠিবে। ঐ তেল পাত্রে সংগ্রহ করিবে। বসুন বাটা আবার হাঙুদিয়া চটকাইয়া গৌদ্রে রাখিলে পুনরায় তেল ভাসিয়া উঠিবে। এইভাবে সমস্ত ১৫ বসুন বাটা হইতে সংগ্রহ করিবে। ঐ রসুন তেল সমপরিমাণ নারিকেল তেলেব সঙ্গে মিশাইয়া ১ নম্বর পদ্ধতি অনুসরণী মাথায় মাখিবে। পৰ পা ১৫ দিন মাখিবার পৰ ১৫ দিন বিবর্তিত দিবে। আবার ১৫ দিন মাখিবে। চুল ওঠা বন্ধ হইবে।

## ২। অল্পল রোগের টুকটাকি

সকাল হইলেই মুখে টক্ টক্ ভাব, কিছ্ খাইলেই মদ্য টকিয়া যাওয়া, দাঁত শিরঃ শিরঃ করা, দুপদুরে বা বিকালে বৃকের মাঝখানে জ্বালা অনুভব করা, বৃকের মাঝখানে চাপা ব্যথা অনুভব করা, পেটটা যেন ফাঁপিয়া ফাঁপিয়া থাকা—এই সমস্ত অবস্থা পাক-

স্থলীতে অশ্বলের প্রকোপ হইলে প্রায়শই দেখা যায়। এইসব ক্ষেত্রে কিছ্ টোটকা অনুসরণ করিলে আমরা ভাল ফল পাইতে পারি।

১। একটি চীনামাটি বা কাঁচের পাত্রে ৫ লিটার জলে ৫০ গ্রাম পানে খাওয়া চুণ ভিজাইয়া রাখিবে। নিদ্রা ভঙ্গের পর মৃদু কুলকুচি করিয়া, দাঁত না মাজিয়া ঐ স্বচ্ছ চুণের জল ২ চামচা পরিমাণ খাইবে। খাইবার পর পরিষ্কার ২ চামচা জল চুণের পাত্রে ঢালিয়া দিবে। চামচের দ্বারা চুণের পাত্র ঘাঁটিয়া দিবে। পরের দিন সকালে চুণের পাত্র হইতে আবার ২ চামচা জল খাইবে। খাইবার পর পূর্বেক্ত প্রক্রিয়ায় ২ চামচা পরিষ্কার জল চুণের পাত্রে মিশ্রণ করিবে। এই ভাবে যাহাকে Process of Dilution বলা হয়, এইভাবে ১৫ দিন পরপর খাইবে। অশ্বলের প্রকোপ প্রশমিত হইবে।

২। যাহাদের বিকালের দিকে অতিরিক্ত অশ্বলের প্রকোপ দেখা যায় তাহারা ১ গ্রাস আখের রস লেবু মিশ্রিত করিয়া পরপর ৭ দিন খাইবে। অতিরিক্ত অশ্বলের disposition কমিতে থাকিবে। আখের রস অশ্বলের খাদ্য হিসাবে একটি মহৌষধ।

৩। রাত্রে দিকে যাহাদের অশ্বলের প্রকোপ দেখা যায় বা কোন কোন সময় বিকালেও হয়, তাহারা সপ্তাহে ৪ দিন ২ বা ৩ সপ্তাহ পর্যন্ত চিনি বা মধু সহযোগে রাতে বা বিকালে নারিকেলের দুধ পান করিবে। নারিকেল কোরাইয়া তাহাতে গরম জলের ছিটা দিয়া পিষিয়া লইলে নারিকেল দুধ তৈরী করিবার সুবিধা হয়। এই নারিকেল দুধ বাসী খাইতে নাই। তৈরী করিবার সঙ্গে সঙ্গেই পান করিবে।

৪। যাহাদের যখন তখন অশ্বল হইতে দেখা যায় অর্থাৎ কিছ্ খাইলেও অশ্বল হয়, না খাইলেও অশ্বল হয়। সেইসব ক্ষেত্রে পূর্বনো তেঁতুলের জল অধিক ফলপ্রদ। পূর্বনো তেঁতুলের জল খাইবার পদ্ধতি পরবর্তী আমবাত বা এলাজি চিকিৎসায় বর্ণিত হইয়াছে।

### ৩। আমবাত বা এলাজি।

ঘামাচি বা গা জ্বালাপোড়া করা :

চুলকানি, গায়ে দাগড়া দাগড়া ফোঁকা পড়া :

এই সমস্ত উপদ্রবের প্রতিকার নিজেরাই করা যায়। পেট গরম, শরীরের অবসন্ন, অনিয়মিত স্নান, রোদে রোদে ঘোরা—এইগুলি উপরিউক্ত রোগের কারণ। সাধারণ ভাবে এদের চিকিৎসা খুব জটিল। কিন্তু আমরা সহজেই ঐ সব রোগ হইতে মুক্ত হইতে পারি।

পদ্ধতি : ১। ৭ দিন কিংবা ১৫ দিন প্রত্যহ সকালে প্রাতঃকৃত্য সমাপন করিয়া খালিপেটে ১ কাপ মৌখি ভিজানো জল খাইবে।

পদ্ধতি : ২। স্নান করিবার পূর্বে প্রত্যহ নাকে আঙুলের ডগা করিয়া

সরিষার তৈল আকর্ষণ করিবে। দুই পায়ের চেটোর ১০ মিনিট ধরিয়া ঠান্ডা সরিষার তৈল মর্দন করিবে।

**পদ্ধতি :** ৩। ১০ হইতে ৩০ বৎসর পর্যন্ত পুরুনো তেঁতুল যোগাড় করিবে। ২০০ গ্রাম তেঁতুল ২০টি ভাগ করিবে। এক এক ভাগ পিষিয়া ১½ কাপ জলে রাখে শুইবার পূর্বে ভিজাইয়া রাখিবে। সকালে ঐ দ্রবীভূত তেঁতুল ঐ জলেই আরও কচলাইয়া রস নিষ্কাশন করিবে। তেঁতুলের জল পাঠে ছাঁকিয়া একটু লবণ দিয়া পান করিবে। বাকী তেঁতুলের কাত যাহা অবশিষ্ট থাকিবে একটু চুণ একটু তেল ও লবণ মিশ্রিত করিয়া খাইবে। আশা করা যায় এই ৩ নম্বর পদ্ধতি মারফৎ উপরিউক্ত রোগ প্রশমিত হইবে।

#### ৪। আমাশয়-রোগের বিবিধ চিকিৎসা।

নতুন ব্যাধি বা পুরাতন ব্যাধিতে আক্রান্ত হইলে বাজারের ওষুধ খাইবার পূর্বে নিম্নলিখিত প্রক্রিয়াগুলি অনুসরণ করিবে।

**পদ্ধতি :** ১ বেল চিকিৎসা। বেল গ্রীফল, কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করিবে, আবার পাতলা পায়খানও form stool এ পরিণত করিতে সাহায্য করে। এই বেল বহুবিধ প্রক্রিয়ায় খাওয়া যায়। যথা—বেলসুঁট, বেলের মোরস্বা, কাঁচা-কাঁচি অথবা পরিণত বেল-সিদ্ধ, পরিণত বেল পোড়া ও পাকা বেল। এব মध्ये কাঁচা বেল সিদ্ধ বা পরিণত বেল পোড়া সর্বাপেক্ষা উপকারী। সকালে অন্তত সপ্তাহে ৩ দিন বেল খাইবে এবং পরে দ্বিষৎ উষ্ণ গরম দুধ পান করিবে।

**পদ্ধতি—২** গাঁদাল পাতা আমাশয় রোগেব এবং অজীর্ণ রোগের বেশ ভাল ওষুধ। এইপাতা পাঁচটি বা ছয়টি বাঁটিয়া কাঁচি চাল-কুমড়া বা বাঁধাকপি'র ভিতর অংশের সহিত সেস্ব করিয়া মাখন দিয়া “স্টু” করিবে। ইহাতে কালোজিরের ফোড়ন, কাঁচালংকা, কিশিট হলদু ও একটু লবণ দিবে। সপ্তাহে ৩৪ দিন দুপরে ভাতের সঙ্গে খাইবে।

**পদ্ধতি—৩** থানকুনি পাতা আমাশয় এবং পেটফাঁপা রোগের মহা উপকারী। থানকুনি পাতা খাইবার বহুবিধ পদ্ধতি আছে। শ্রেষ্ঠ ফল পাইবার জন্য ১৪টি থানকুনি পাতা লইবে, বাঁটিয়া দুপরে গরম ভাতে একটু লবণ ও দুই ফোঁটা তেল দিয়া প্রথমেই দুই ঘাস ভাত খাইবে।

**পদ্ধতি—৪** ডিম আমাশয় রোগের পক্ষে খাইবার প্রকার-ভেদে উপকারী এবং মহা অপকারী। প্রোটিন খাদ্য আমাশয়ের পক্ষে দরকারী। ডিম একটি প্রোটিন খাদ্য। ডিমসেস্ব বা ডিমের তরকারী আহার করিলে আমাশয় রোগ বাড়িয়া যায়। প্রকারান্তরে এই ডিম জলপোচ করিয়া খাইলে আমাশয় রোগ প্রশমিত হয়। সকালে

ডিমের জলপোচ করিয়া পাউরুটি টোষ্ট করিয়া বা গরম ভাতের সঙ্গে খাইলে এই প্রোটিন সহজেই পাকস্থলী গ্রহণ করে এবং আমেব প্রকোপ কমাইয়া দেয়। ডিমের মধ্যে মদুরগীর ডিমই শ্রেয়। পোলট্রীর ডিমের তুলনায় দেশী ডিম আরও ভাল।

**পদ্ধতি—৫** অস্ত্র ঠাণ্ডা রাখিলে আমাশয় রোগ মাথাচাড়া দিতে পারে না। আমাশয় রোগে আক্রান্ত রোগীরা পেটের বাইরে গরম রাখিবে এবং অভ্যন্তর ঠাণ্ডা রাখিবে। অস্ত্র ঠাণ্ডা রাখিবার বহুবিধ উপায়ের মধ্যে বাটারামিস্ক বা ঘোল খাদ্য হিসাবে অধিকতর। রোগী ঘুম হইতে উঠিয়া মৃদু কুলকুচি করিয়া বাড়ীতে পাতা দইয়ের পাতলা ঘোল করিয়া তাহতে ২।৪ ফোঁটা লেবুর রস ও একটু লবণ দিয়া, একটু বেশী পরিমাণে খাইবে, ১০০ গ্রাম দই হইলেই যথেষ্ট। খাইবার আধঘণ্টা আগে ঘোল প্রস্তুত করিবে এবং তাহাতে ২।৩ টি কারী পাতা (curry leaves) ভাঙিয়া দিবে। এই ঘোল খাওয়ার পদ্ধতি সূক্ষ্ম বা অসূক্ষ্ম সব লোকের পক্ষেই সমান ভাবে প্রযোজ্য। ঘোল খাওয়ার অব্যবহিত পরেই পেটে চাপ আসিবে, এবং কোষ্ঠ পবিষ্কার করিতে সহায়তা করিবে।

### ৫। আজুনি রোগের চিকিৎসা।

আজুনি রোগ চোখের উপরের পাতায় অথবা নীচের পাতায় যে কোন বয়সের ছেলেমেয়েদের হইতে দেখা যায়। সাধারণত শবীর দুর্বল হইলে রক্ত দূষিত হইলে বা হঠাৎ অতিরিক্ত ঠাণ্ডা লাগিলে চোখের পাতায় যে কোন স্থান লাল হইয়া ফুলিয়া ওঠে, ফুলিয়া উঠিবার দরুন চোখ প্রায় ঢাকিয়া যায়। অস্বস্তি বোধ হয়, ঘনঘন হাত সেই স্থানে ঘাইতে থাকে। অনেক সময় ফোলায় মধ্যমাংশে গুটি বাঁধিয়া শক্ত হইয়া ওঠে। চোখের সাথে ঘর্ষণে চোখ কটকট করে। এই আজুনি কে ক্রমান্বয়ে চোখের একপাতা হইতে অন্য পাতায় স্থানান্তরিত হইতেও দেখা যায়। ইহা ১২।১৪ বার পর্যন্তও হইতে পারে! সামগ্রিক ভাবে চোখের দৃষ্টিব কোন ক্ষতি না করিলেও চোখে বড়ো অস্বস্তি-জনক অবস্থার সৃষ্টি করে। ডাক্তারী শাস্ত্র ইহার চিকিৎসা থাকিলেও সাধারণ টোটকা চিকিৎসার আশ্রয়েও ইহা প্রশমিত হইতে পারে।

#### (ক) গরম সৈক

চোখে সাধারণত গরম সৈক দিবার পূর্বে সাবধান হইতে হয়। বেশী গরম বা হঠাৎ গরম চোখে পক্ষে ক্ষতিকর। ডানহাতের অনামিকা আঙুল বাম হস্তের চোটোর উপর ক্রমান্বয়ে এদিক ওদিক আঙুল ঘর্ষণ করিয়া আঙুলে যে পরিমাণ তাপসংগৃহীত হইবে তাহা তৎক্ষণাৎ ঐ অনামিকা আঙুলের আজুনির উপর ধীরে ধীরে চাপিয়া ধরিবে। এইভাবে দিনের মধ্যে ৪।৫ বার (প্রতিবারে ৮ হইতে ১০ বার) ঘর্ষণ করিয়া চোখের উপর দিলে আজুনি সারিয়া যাইতেছে দেখা যায়। কিন্তু কথা হইতেছে অনামিকা আঙুল বাম চোটেতে কতবার ঘর্ষণ করিতে হইবে? ইহার জন্য

আমাদের প্রচলন বিধি অনুযায়ী একটি ছড়া রহিয়াছে। এই ছড়াটি মনে মনে উচ্চারণ করিব। কালে আঙুল ঘষিতে হইবে। তাহাতে যে পরিমাণ তাপ উৎপন্ন হইবে, তাহার তাপাঙ্ক আঙ্গুরির পক্ষে গ্রহণযোগ্য। ছড়াটি হইল—

আঙ্গুরির পুত খড় পেতে শূন্য।

খড়ে কাটল গা আঙ্গুরি তুই মরে যা।”

এই পদ্ধতি প্রয়োগ করিয়া আনি বহু রোগীকে ভাল করিয়াছি।

(খ) অনেক ক্ষেত্রে আঙ্গুরি একটু খারাপ দিকে বাঁক লইলে দ্বিতীয় পদ্ধতি গ্রহণ করিবে। যে শীথ আমরা বাজাই, ঐরূপ একটি মাঝারি সাইজের শাখ লইয়া বিছানার চাদের সহিত (চাদের একটু পুরু ও খসখসে হইলে ভাল হয়) শীথের সরু অংশটি বেশ কিছুক্ষণ ঘর্ষণ করিয়া যে তাপ উৎপন্ন হইবে, সেই তাপ শীথের সরু অংশ দ্বারা আঙ্গুরির উপর গরম সেক দিতে থাকিবে। দিনে ২ বার কিংবা ৩ বার ঐরূপে ৩৪ দিন করিলে আঙ্গুরি অকস্মাৎ ভাল হইয়া যাইবে।

(গ) অনেক ক্ষেত্রে আঙ্গুরির মধ্যাংশে একটা ভাতের মত গুটি বাধিয়া যাইতে দেখা যায়। ইহা যেন কিছুতেই সারিতে চায় না। আঙ্গুরি সারিয়া গেলেও গুটি মিলাইতে চায় না। ঐরূপ অবস্থা চোখের পক্ষে দারুণ অস্বস্তিকর। ডাক্তারী শাস্ত্র মতে ইহার অপারেশন না করিয়া অন্য কোন উপায় নাই। ওষুধ খাইলেও সারিতে চায় না। ওষুধ খাইবার প্রাক্কালে ইহা সারিবার পূর্বেই আঙ্গুরির অন্য চোখের পাতাতেও আক্রান্ত হইতে দেখা যায়। ঐরূপ ক্ষেত্রে ঐ আঙ্গুরির গুটি সারাইবার একটি শ্রেষ্ঠ পদ্ধতি আছে। আমরা আশ্চর্য্যবাক্তভাবে চিনি। ঐরূপ একটি আশ্চর্য্য পদ্ধতি লইয়া উহার যে কোন একটি পাতার অগ্রভাগ ধরিয়া টান দিলে পাতার বৃত্তাকার ডাল হইতে খুলিয়া যায়। খুলিবার সাথে সাথে বস্তুর গোড়ায় একপ্রকার জল জল আঠার মত দেখা যায়। সেই পাতাটি সযত্নে ধরিয়া আঙ্গুরির গুটি বাধা জায়গায় চক্ষের বাঁহাভাগে ঐ আঠা ধীরে ধীরে লাগাইয়া দিতে হয়। কিছুক্ষণ পর আঠা শুকাইয় গুটির উপর চাপিয়া লাগিয়া থাকে। ঐরূপ পদ্ধতি দিনে ৩৪ বার এবং পর পর ২১০ দিন করিলে আঙ্গুরি গুটি কখন যে মিলাইয়া গিয়াছে ভাবিলে আশ্চর্য্য হইতে হয়।

## ৬। কোষ্ঠকাঠিন্য রোগের টুকিটাকি চিকিৎসা।

এই রোগ এবং আমাশয় পরস্পরের সহযোগী। কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ আমাশয় সৃষ্টি করে বা আমাশয় কোষ্ঠকাঠিন্য রোগের হেতু। এই পাজী রোগ মানুষ সহসা দমন করিতে পারে না। যাহাদের বৃহদন্ত্রের আকৃষ্ট শক্তি কমিয়া যায় তাহারাও এ রোগে আক্রান্ত হয়। মলের আঠা আঠা ভাব অন্ত্রের দেওয়ালে পড়জীভূত হওয়ার দরুন evacuation বা Bowels movement এর গতিরোধ করে। সেই কারণে মলের গঠন কখনও থকথকে পাতলা বা আঠা হইতে দিতে নাই।



**পদ্ধতি—১** সাধারণত আমাদের খাদ্য প্রণালী বা Food habits এই রোগের জন্য দায়ী। রাতে আমরা যে খাদ্য খাই সেই খাদ্য সবটাই প্রোটিন হইলে ঐপাক্তর সৃষ্টি করে। সেইজন্য কার্বোহাইড্রেড বা স্কার জাতীয় খাদ্য খাওয়া দরকার। গরম দুধ, গরম রুটি, ১টি পাকা কলা, বাতাসা সহযোগে চটকাইয়া খাইলে খাদ্য কার্বো-হাইড্রেড গুণসম্পন্ন হয়। এই খাদ্য পরিমিত পৰিমাণে কোষ্ঠকাঠিন্য রোগাক্রান্ত ব্যক্তি অবশ্যই খাইবে।

**পদ্ধতি—২** ছোলার ছাতু বা মূষের ছাতু মহা উপকারী—cereal জাতীয় খাদ্য। দুপুরে টিফিন হিসাবে বা রাতে Principle meal খাইবার অব্যাহত পরে অল্প পরিমাণে দুধের সহিত মাখিয়া বাতাসা এবং কলা সহযোগে কোনদিন ছোলার ছাতু বা কোনদিন মূষের ছাতু খাইবে। সপ্তাহে ৩৪ দিন খাইলেই যথেষ্ট। কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ দূর হইবে।

**পদ্ধতি—৩** কোষ্ঠকাঠিন্য রোগের সাধারণ চিকিৎসার মধ্যে জলপান বিধি কম উপকারী নয়। সকালে পরিমিত জল খাইবে, পেট টাইটুস্বর করিয়া পান করিবে, ইহাকে উষাপান বলা হয়। রাতে শুইবার পূর্বে খাইবার আধঘণ্টা পরে প্রচুর জল পান করিবে। এই জলপান বিধিও কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ দূর করিতে সহায়তা করে। রোগ পুরাতন হইলে “উষাপান” ঈষৎ গরম জল ও তাহাতে ২৪ ফোঁটা লেবু সহযোগে খাইবে।

**পদ্ধতি—৪** বেল চিকিৎসাও কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ দূর করে। পূর্বেই উল্লিখিত হইয়াছে বেল একটি শ্রীফল। যাহারা কোষ্ঠকাঠিন্য বোগে ভোগে তাহারা পাকা বেল পানা বা সরবৎ করিয়া খাইবে সববৎ তৈরী করিবার সময় পরিমিত দুধ বা পরিমিত দই দিয়া করিবে। অম্বলের প্রকোপ থাকিলে দুধ সহযোগে বেলের পানা করাই শ্রেয়।

## ৭। পুরুষের যৌনাঙ্গের আংশিক অক্ষমতা।

যৌবনের স্বাভাবিক তাড়নায় মানুষ বশীভূত। কিন্তু ইদানীং ঔষধের ডামাডালের বাজারে মানুষ বহুবিধ রোগে আক্রান্ত হওয়ার দরুন প্রচুর ঔষধ সেবন করে বা সেবন করিতে বাধ্য হয়। সেই সাথে এই ঔষধের প্রতিক্রিয়া হিসাবে বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে পুরুষের যৌন অক্ষমতা প্রকাশ পায়। কিন্তু প্রকৃতির উদগ্র টানে সেই যৌন জীবনে পরাস্ত হইয়া যখন বিফল মনোরথ হয় তখন মানসিক নিয়ন্ত্রণ হারাইয়া ফেলে। মানসিক প্রস্তুতি থাকিলেও দেহযন্ত্র সাহায্য করে না। বিবাহিত জীবন বিষময় হইয়া ওঠে। যৌবনে অহেতুক দৃষ্টপন্থাও এই রোগের কারণ। সেইসব ক্ষেত্রে কড়া ঔষধ না খাইয়া বা ডাক্তারের শরণাপন্ন না হইয়াও সেইসব মানুষ নিম্নলিখিত পদ্ধতি অনুসরণ করিলে রোগমুক্ত হইয়া বিমল আনন্দ পান করিতে পারেন।

### অতিরিক্ত বীৰ্ভঙ্গন :

সাধারণত ১৬ বৎসর হইতে ২৪ বৎসর পর্যন্ত এই রোগ স্বাভাবিক অবস্থায় দিনের যে কোন সময়, বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে রাতে হইয়া থাকে। কোন কোন যুবকের প্রতিদিন বা মাসে ১২ হইতে ১৬ বার পর্যন্ত হইয়া থাকে। জীবন বিধময় হইয়া ওঠে, শরীর দুর্বল হয়, চোখের কোণে কালি পড়ে, কাজে উৎসাহ থাকে না, সব সময় ঘুম ঘুম পায়, শরীরের স্বাভাবিক বৃদ্ধি রোধ করে, মেজাজ খিটখিটে হয় এবং সর্বোপরি স্বাস্থ্য-শক্তি দ্রুত হ্রাস পায়।

চিকিৎসা—১ : বহুবিধ চিকিৎসার মধ্যে একটি সহজ চিকিৎসা চারা শিমুল তুলো গাছের কাঁচ শিকড় ভক্ষণ। চারাগাছ টানিয়া তুলিলে ৬ ইঞ্চি হইতে ৮ ইঞ্চি পরিমাণ লম্বা ১ ইঞ্চি পরিমাণ ব্যাস লালচে রঙের শিকড় উঠিয়া আসে। সেই শিকড় প্রতিদিন সকালে ইঞ্চি পরিমাণ খাইতে হয়। আগের দিন রাতে ১ ইঞ্চি পরিমাণ শিকড় মূল শিকড় হইতে কাটিয়া সারারাত জলে ভিজাইয়া রাখিবে। সকালে প্রাতঃকৃত্য শেষ করিয়া ঐ শিকড়ের ছাল ছাড়াইয়া ভিতরে যে মূলোর মতন শাঁস পাওয়া যাইবে তাহা কুচি কুচি করিয়া কাটিয়া মুখে অনেকক্ষণ চর্বণ করিতে হইবে। তারপর জল দিয়া গলাধঃকরণ করিবে। এইরূপ ৩টি অথবা ৪টি চারা গাছের শিকড় খাইলে এই রোগ দূর হইবে। কারণ এই রোগকে অহেতুক প্রশয় দিলে অচিরেই যৌনাস্থির শিথিলতা রোগে ভুগিতে হইবে।

চিকিৎসা—২ : সাধারণ খাদ্যের মাধ্যমেও এই রোগ হইতে আমরা মুক্ত হইতে পারি। প্রতিদিন দুপুরে ভাত খাইবার সময় পাকা কাতলা অথবা রুই মাছ ভাজা অল্প পরিমাণ ঘি দিয়া প্রথমেই খাইবে। খাইবার অব্যবহিত পরেই এককপ বা দেড়কপ পরিমাণ গরম দুগ্ধ মধু সহযোগে খাইবে। এরপর যথারীতি ভোজনপর্ব সমাধা করিবে।

চিকিৎসা—৩ : চিকিৎসা নম্বর ২ একযোগে করিলে যৌনাস্থির অক্ষমতা রোগ প্রতিকারে দ্রুত ফল পাওয়া যায়। ১৪ চামচ পরিমাণ মধু এবং বলাই বাহুল্য মধু বিশুদ্ধ হওয়া চাই, ৭ দিনের জন্য কোন পাত্রে মজুত করিবে। ১টি মাঝারী সাইজের ভাল পের্সাজ কুচি কুচি করিয়া কাটিয়া ঐ মধুতে মিশ্রণ করিয়া রাখিবে। পাত্রটি কোন ঠান্ডা জায়গায় বা স্বীয়ের মধ্যে রাখিলে ভাল হয়। প্রতিদিন সকালে প্রাতঃকৃত্য সমাপন করিয়া ঐ মধু মিশ্রিত পের্সাজ ২ চামচ পরিমাণ ভাল করিয়া মুখে নিষ্পেষিত করিয়া ১ গ্লাস জল সহযোগে খাইবে।

### (৮) পায়ের গোড়ালিতে ব্যথা

ইদানিং ব্যাধির মধ্যে এই রোগ বয়সের কোন তেয়াগ্গা না রাখিয়া বেশী হইতে দেখা যায়। সকালে ঘুম হইতে উঠিলে কিছুক্ষণ মেঝেতে পা ফেলা যায় না। হাঁটিতে গেলেই কিছুক্ষণ খোঁড়াইতে হয়, কিছুক্ষণ চলাফেরা করিবার পর শরীর একটু গরম হইলে ব্যথা আস্তে আস্তে চলিয়া যায়। শরীরে ভিটামিন ‘সি’ কমিয়া গেলে এবং

ক্যালসিয়াম পদার্থের অভাব ঘটিলে প্রথমেই গোড়ালিতে বা পায়ের নীচে এই রোগ আক্রমণ করে। ভিটামিন 'সি' ক্যালসিয়াম ঔষধ আকারে খাইলে রোগ আস্তে আস্তে উপশম হইতে দেখা যায়। কিন্তু যন্ত্রণায় অস্থির মানুষ অত ধৈর্য ধরিতে পারে না। যে সমস্ত খাদ্যে, যথা বাতাবিলেবু, মোসাম্বি, শুকনো ফল, পাতিলেবু ইত্যাদিতে ভিটামিন 'সি' প্রচুর পরিমাণে আছে, তাহা নিয়মিত খাওয়া প্রয়োজন। ক্যালসিয়াম পুরণের জন্য কাঁচা কলা, মোচা, কাঁচ ডুমুর, ডিম, মধু ইত্যাদি খাওয়া প্রয়োজন। সেইসাথে যন্ত্রণা লাঘবের জন্য নিম্নলিখিত টোটকা প্রয়োগ করিবে।

গোবরচূর্ণ—একটা ঘণ্টে চূর্ণ করিয়া তাহাতে সমপরিমাণ লবণ মিশ্রিত করিবে (by Volume), তাহাতে একটু জলের ছিটা দিয়া ন্যাকড়ার তিনটি পুটলি বানাইবে। রাত্রে শুইবার পূর্বে পরপর ঐ তিনটি পুটলি চাটুতে গরম করিয়া সেক দিতে থাকিবে। এই পদ্ধতি প্রতিদিন ১০ হইতে ১৫ মিনিট পর্যন্ত পরপর ৭ দিন দিবে। ইহাতে যন্ত্রণার উপশম হইবে।

বাহাদের সুবিধা ও সামর্থ্য আছে, তাহারা নিম্নলিখিত পদ্ধতি অনুসরণ করিলেও ফল দ্রুত পাইবে। তোলা উনুন নিকোবার সময় মাটির সহিত বেশ কিছুটা লবণ ও গোবর মিশাইয়া লইবে। ইহার দ্বারা উনুন নিকানো হইলে উনুনে আঁচ দিবে। আঁচ গনগন করিয়া উঠিলে সাবধান সহকারে পায়ের চেটো উনুনের সিকের উপর আস্তে আস্তে চাপিয়া ধরিবে ও ঘষিবে। সাবধান সহকারে করিবে এইজন্য যেন আগুনে পা পুড়িয়া না যায়। এই দ্বিতীয় পদ্ধতি পূর্বের পদ্ধতির তুলনায় অধিক গুণসম্পন্ন। পরপর ৩৪ দিন এইরূপ করিলে রোগ উপশম হইবে।

### (৯) প্রদর রোগের টুকিটাকি

মেনেদের কারণে অকারণে, বিবাহিতা বা অবিবাহিতাদের, বয়স্কা বা অল্প বয়স্কা-দের মাতৃগর্ভ হইতে স্রাব হইতে দেখা যায়। ইহাকে প্রদর (White discharge) রোগ বলা হয়। প্রদর রোগ কয়েক প্রকারের মধ্যে এইখানে শ্বেত প্রদর রোগের কথাই বলা হইতেছে। কারণ এই রোগের প্রাদুর্ভাবই বেশী। এই রোগের নানাবিধ ডাক্তারী চিকিৎসা আছে। যৌন-অঙ্গের ভিতরের দেওয়ালে একরকম ঝিল্লির সৃষ্টি করে। মাতৃগর্ভ দূর্বল ও জরায়ু কম জোরী হইয়া পড়িলে এই রোগের সৃষ্টি হয়। অল্প স্রাব হইলে চিকিত্সার বিশেষ করণ নাই, কিন্তু অতিরিক্ত হইলে নারীদের স্বাস্থ্য ভাঙিয়া যায়। ইহা মূলত প্রোটিন জাতীয় পদার্থ স্তন্যরাং অতিরিক্ত প্রোটিন নিষ্কাশনে শরীর দূর্বল হইবেই।

### এই রোগের টোটকা চিকিৎসা

যৌনাঙ্গ পরিষ্কার রাখিলে ঝিল্লির প্রবণতা কমিয়া যায়। Listerine একটি antiseptic fluid. ইহার সংস্পর্শে জীবানু আঁসিলে সঙ্গে সঙ্গে ধ্বংস প্রাপ্ত হয়।

Dettol একটি anti-septic fluid. ইহার সংস্পর্শে আঁসিলেও জীবানু ধ্বংসপ্রাপ্ত হয়। Septic হইতে দেয় না।

ফিটকারী একটি খনিজ পদার্থ। ইহা কষা ও জল পরিষ্কারক পদার্থ।

উপরিউক্ত তিনটি দ্রব্য নিম্নোক্ত পদ্ধতিতে মিশাইয়া একটি পাত্রে ঔষধ তৈয়ারী করিবে।

পরিষ্কার ঠান্ডা জল ২ লিটার।

LISTERINE—২০ মিলিলিটার।

DETTOL—২০ মিলিলিটার।

ফিটকারি ( গুঁড়ো )—২ গ্রাম পরিমিত।

ঔষধের রঙ জলে মেশাইবার পর দুগ্ধের ন্যায় সাদা দেখাইবে। ২ আউন্স ডুস্ পিচকাবীর দ্বারা ঐ ঔষধ ক্ষেপে ক্ষেপে ঝাড়ুক্ষে প্রবেশ করাইয়া ধোত করিবে। যদি নিজে লইতে অস্ববিধা হয় অন্যের সাহায্য গ্রহণ করিবে।

মাসিক ঋতুস্রাবের ৩৪ দিন পূর্বে এবং বন্ধ হইবার ৩৪ দিন পর হইতে ঐ ঔষধ প্রয়োগ করিবে। পরপর ৩৪ মাস এই পদ্ধতি অনুসরণ করিবে। অন্যান্য সমস্ত ও মাসে ৫৬ বার ঔষধ প্রয়োগ করিলেও ফল লাভে কোন বিঘ্ন হয় না। Wash করার পর ষোনাঙ্গে কোন ঠান্ডা antiseptic cream জাতীয় দ্রব্য প্রয়োগ করিবে।

### (১০) বহুমূত্র রোগের টুকিটাকি খাদ্যব্যবস্থা

বহুমূত্র রোগে আক্রান্ত হইলে রোগমুক্ত হইবার আশা প্রায় সূদূর পরাহত। তবু মানুষ চিকিৎসা না করিয়া তো থাকিতে পারে না। ডাক্তারী মতে এ ব্যাধি দূরাযোগ্য। আমাদের মতে এ রোগ আয়ত্তাধীন। অনেক সময় রোগ সাবাইতে খাদ্যকে ঔষধ হিসাবে ব্যবহার করিতে হয়। বহুমূত্র রোগের বহুবিধ খাদ্যবিধ আছে। ইহার মধ্যে কয়েকটি টুকিটাকি হিসাবে নিম্নে বর্ণিত হইল।

১। সপ্তাহে ৩৪ দিন ২৫ গ্রাম ছোট উচ্ছে নিষ্পেষিত করিয়া একটু জলের ছিটা দিয়া রস নিষ্কাশন করিবে। সেই রস সকালের দিকে ভক্ষণ করিবে। পিত্তকে প্রশমিত রাখে। Pancreas গ্রন্থির সহায়তা করে।

২। মৌসুমী সর্ষ্পী হিসাবে কচি চালকুমড়া এবং লাউ সারাবছর সপ্তাহে অন্তত পালাক্রমে ৩৪ দিন খাইবে। চালকুমড়ার স্তূত, ডালে চালকুমড়া, চালকুমড়ার তরকারী অবশ্যই গ্রহণীয়। লাউএর তরকারী, ডালে লাউ, মাছের মাথা দিয়া লাউ ইত্যাদি সপ্তাহে ৩৪ দিন অবশ্যই গ্রহণ করিবে। মনে রাখিবে সর্ষ্পী হিসাবে বহুমূত্র রোগে লাউ এবং চালকুমড়া একটি আমোঘ ঔষধ।

৩। অক্লান্তি ছোলা নিয়মিত ভক্ষণে স্বর্ণপদ অসম্ভব শক্তিশালী হয়। স্তুরাং অক্লান্তি ছোলা সাধ্যমত আদা কুচি লবণসহ অবশ্যই গ্রহণ করিবে। রোজ গ্রহণ করিতে অক্ষম হইলে বা পেটের অবস্থা সহায়ক না হইলে সপ্তাহে ২-৩ দিন খাইবার অভ্যাস অবশ্যই করিবে। স্বর্ণপদ মজবুত হইলে অন্যান্য গ্রন্থি যথা Pancreas বা অগ্নি গ্রন্থিকে শক্তিশালী করিতে সহায়তা করে।

৪। বহুমাত্র রোগে আক্রান্ত হইলে এবং খাদ্যবিধি কঠোরভাবে নিয়ন্ত্রিত হওয়ার দরুন শরীরের ওজন দিন দিন কমিতেই থাকে। সেক্ষেত্রে দুগ্ধজাত প্রোটিন খাদ্য যথা ছানা খাইবার নির্দেশ থাকে। কিন্তু অতিরিক্ত ছানা ভক্ষণে কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ দেখা দেয়। সেক্ষেত্রে যে দুগ্ধে ছানা কাটা হয় সেই ছানার জলের সহিত ছানা মটাইয়া খাওয়া উচিত। ইহাতে কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ দূর হয় ও ছানার জলের গুণাগুণ হইতে রোগীও বঞ্চিত হয় না।

৫। টুকিটাকি খাদ্য হিসেবে চীনাবাদাম, কাজুবাদাম, নারিকেল এইসব প্রোটিন জাতীয় খাদ্য এবং সুপক্ক কলা, বিলাতী বেগুন, খোড়, মোচা, কচি ডুমুর, কচি মেলোর শাক, কচি নোটের শাক, ছোট পালং শাক, নিমপাতা ভাজা এবং টক-মিষ্টি ফল এই রোগ দমন রাখিতে সহায়তা করে। সুতরাং খাদ্যবিধি হিসেবে এইসব খাদ্য অবশ্যই গ্রহণ করিবে। শুকনো ফল, যেমন—বাদাম, পেস্তা, আখরোট, কিসমিস ও কাজুবাদাম পেষণ করিয়া ঘন দুধের সহিত মিশাইয়া সরবত আকারে অবশ্যই পান করিবে। দেহের ওজন বৃদ্ধি করিতে সহায়তা করিবে, অন্যথা ওজন হ্রাসের দরুন মানসিক চাপের সৃষ্টি হইতে থাকিবে।

### (১১) বাত রোগের টুকিটাকি

আমরা গ্রন্থিভাত, শিরাভাত বা গিটে বাত দ্বারা আক্রান্ত হই। এইসব রোগে আক্রান্ত হইলে রসুন চিকিৎসার শরণাপন্ন হওয়া অবশ্যই কর্তব্য। বায়ু রোগের প্রকোপ হইলে এই রোগের প্রাদুর্ভাব ঘটে। কারণ বায়ুই দেহরাজ্যের বিধাতা। বায়ুর সাহায্যেই শরীরের শিরা উপশিরা বা ধমনীতে রস রক্ত প্রবাহিত হয়। এই বায়ু প্রকুপিত হইলে বাত রোগের সৃষ্টি হয়। রসুন টুকিটাকি হিসাবে এই রোগ সারাইতে সাহায্য করে।

(ক) কাঁচা রসুন চিবাইয়া বা ছোঁচিয়া অল্প জলসহ গিলিয়া খাও।

(খ) রসুনের কাত অর্থাৎ রসুন সিদ্ধ করিয়া অল্প পরিমাণ খাও।

(গ) রসুন কুচিকুচি করিয়া শাক বা পিঁয়াজকারিলর সহিত ভাজিয়া ভাতের সহিত গ্রহণ কর।

(ঘ) এক কোয়া রসুন বিশেষভাবে উপকারী। ইহা নিয়মিত সকালে খালিপেটে জল দিয়া গ্রহণ কর। অথবা মুড়ি বা ভাত রুটি খাইবার সময় প্রথম গ্রাসে এক কোয়া রসুন চিবাইয়া খাও।

(১) খাঁটি সরিষার তৈল্য ২৫০ গ্রাম, উহার সহিত ৫ গ্রাম মতন আর্কফ ভাল করিয়া মিশাইয়া তৈল্য একটু গরম করিতে হইবে। যেইস্থানে ব্যথা হইয়াছে সেই অঙ্গাংশ গরম কাপড় দিয়া গরম করিয়া উপরিউক্ত তৈল্য ১০-১৫ মিনিট যাবত মালিশ করিলে কিছুদিনের মধ্যে ফল পাওয়া যাইবে।

(২) খাঁটি সরিষার তৈল্য ৫০ গ্রাম, তাহার সহিত ২ গ্রাম পরিমাণ Relaxy মলম

মিশাইয়া তৈল্য গরম করিতে হইবে। তৈল গরম করিলে Relaxy উহাতে গলিয়া যাইবে। ঐ গরম তৈল অঙ্গে ভাল করিয়া সেক দিলে ফল দ্রুত পাওয়া যাইবে।

(৩) বাতব্যাধির বা মোচকানোর দরুন ব্যাথা ও ফুলিয়া যাওয়া এইরূপ অবস্থার পাথরকুচি পাতার চিকিৎসা খুবই ফলপ্রদ। ব্যাধি বেশী পুরাতন না হইলেও পাথরকুচি পাতা গরম করিয়া যথাস্থানে সেক দিতে হইবে। যদি ইহাতে ফল ভাল না পাওয়া যায় তবে পাথরকুচি পাতা বাঁটিয়া অল্প পরিমাণ চূর্ণ দিয়া অকুস্থলে গরম প্রলেপ দিতে হইবে এবং ৬-৭ ঘণ্টা কিছু দিয়া ব্যাধিরা রাখিতে হইবে। এই চিকিৎসা পদ্ধতি ৪৫ দিন করিলে ব্যাথা বা ফোলা অবশ্যই নিরাময় হইবে।

(৪) অনেক সময় হাঁটু, কঙ্গী, হাত, পায়ের সন্ধিস্থল এইসব জায়গায় বাতব্যাধি হইলে বা মচকাইয়া যন্ত্রণা হইলে কদম গাছের পাতার চিকিৎসা অত্যন্ত ফল দেয়। কদম গাছের পাতার খসখসে দিকটা গরম করিয়া উহার তৈলাক্ত দিকটা দেহের অকুস্থলে ব্যাধিরা দিতে হয়। ৬-৭ ঘণ্টা এইরূপ অবস্থায় রাখিলে এবং ৩৪ দিন এই পদ্ধতি আরোপ করিলে বাত ব্যাধি শতকরা ৮০ ভাগ প্রশমিত হয়।

## (১২) বিচ্ছিন্ন রোগের টুকটাকি

### অম্ল

১। মরীচ চূর্ণের সহিত পিপ্পল ও আদা খাইলে অম্ল রোগ ভাল হয়।

২। এক সের জলে ১ চামচ মরীচ সিদ্ধ করিয়া ১ পোয়া থাকিতে যে কাত হয় ঐ কাত সমস্ত রাত্রি শীতল জলে রাখিয়া প্রাতে ৭ দিন খাইলে তম্ব রোগ ভাল হয়।

৩। লবঙ্গ ৫ ভাগ, শর্কট ৫ ভাগ, জোয়ান ৬ ভাগ, সন্দব লবণ ৬ ভাগ একসাথে লইয়া মিহি করিয়া গুঁড়া করিতে হইবে। উহা হইতে ৫ গ্লেন করিয়া চূর্ণ খাইলে অম্ল ও অজীর্ণ রোগ ভাল হয়।

### যকৃৎ

পে'পের আঠা ১ চামচ সমপরিমাণ চিনির সহিত মিশাইয়া উহা ৩ ভাগ করিয়া ৩ বার খাইলে যকৃৎ বৃদ্ধি কমিয়া যায়।

### শূল

পাকা নারিকেলের মধ্যে সন্দব লবণ দিয়া ঘণ্টের আগুনে পোড়াইয়া ২-৪ আনা মাত্রায় কিছু পিপ্পল চূর্ণের সহিত সেবন করিলে শূল রোগ আরাম হয়।

### পাণ্ডু

মধুর সহিত ষাণ্ঠমব্দ চূর্ণ করিয়া সেবন করিলে পাণ্ডুরোগ ভাল হয়।

### কাম্বলা

পদ্মিনা গাছের ( পিপারমেন্ট ) চাটনী খাইলে কাম্বলা রোগ ভাল হয়।

### পুরাতন অম্ল অম্ল জ্বর

এক তোলা পরিমাণ তুলসীর রস সমপরিমাণ মধুর সহিত মিশাইয়া প্রত্যহ প্রাক্ত সেবন করিলে পুরাতন জ্বর, রক্ত অর্শ, রক্ত আমাশয় ও অজীর্ণ রোগ আরাম হয়।

আদার রস, হরিদ্রার রস, মধু ও লেবুর রস মিশাইয়া খাইলে অজীর্ণ রোগ ভাল হয়। ধনে ও আদার কাত সেবনে অজীর্ণ রোগ আরাম হয়। প্রত্যহ আদার রস ও লবণ শর্দৈবার পূর্বে খাইলে পেট ফাঁপা নিবারণ করে।

বহু পুরাতন তেঁতুল—১০ হইতে ২০ বছর হইলে ভাল। ১৫০ গ্রাম তেঁতুল ১২টি সমান ভাগ করিবে। ১টি ভাগ চূর্ণ করিয়া রাতে ১½ কাপ ঈষৎ উষ্ণ গরম জলে ভিজাইয়া রাখিবে। পরের দিন প্রাতে ঈষৎ চূর্ণ সহযোগে সেই তেঁতুল জল ভক্ষণ করিবে। ১২ দিন ঐভাবে জল খাইলে পুরাতন অল্প অল্প জ্বর বা অন্যান্য উপসর্গ দূর হইবে।

### রক্ত আমাশয়

১। আমগাছের কচি ছালের উপরটা চাঁচিয়া ½ চামচ উহার রস বাহির করিয়া অর্ধ পোয়া দুধ বা ছাগলের দুধ মিশাইয়া উহার সহিত ১ চামচ মধু মিশাইয়া সেবন করিলে রক্ত আমাশয় ভাল হয়।

২। কচি আমপাতা ও কচি জামপাতার রস একত্রে ২-৩ চামচ পরিমাণ জল দিয়া খাইলে রক্ত আমাশয়ের উপশম হয়।

৩। মেথী ভাজিয়া গড়্ড়া করিয়া রোজ অল্প অল্প পরিমাণ জল দিয়া খাইলে রক্ত আমাশয়ের উপশম হয়।

৪। পোস্ত, এলাচ ও চিনি একযোগে বাটিয়া ১ চামচ পরিমাণ জল দিয়া খাইলে আমাশয় ও উদরাময় রোগ দূর হয়।

৫। ২-৪ থানকুনি পাতা অল্প পরিমাণ জিরা ও চিনি সহযোগে বাটিয়া খাইলে রক্ত আমাশয় বন্ধ হয়।

৬। হরিতকী চূর্ণ মধুর সহিত পান করিলে পরিপাক শক্তি বৃদ্ধি করে ও ক্ষুধা বৃদ্ধি পায়।

### বাত

১। বেগুন সিদ্ধ করিয়া রেড়ীর তেলে ভাজিয়া খাইলে বাতরোগী বেশ হাঁটিতে পারে।

২। আদা বাঁটিয়া মাখনের সহিত মিশাইয়া খাইলে বাতরোগ দূর হয়।

৩। শেফালী পাতার রস মধুর সহিত খাইলে পুরাতন জ্বর ভাল হয়, এবং কাত খাইলে কোমরের বাত সারে।

৪। ব্রাহ্মী পাতার রস বেশ করিয়া ভেসলীনের সহিত মিশাইয়া রাতে শর্দৈবার পূর্বে মালিশ করিলে বাতরোগ দূর হয়।

বেশী বস্তুসের ছেলেমেয়েদের বিছানায় প্রসাব করা রোগ

কিডনী হইতে মূত্রাশয়ে মূত্রের গতি দুইটি সরু মূত্রনালীর মধ্য দিয়া ধাবিত হয়। যখন মূত্রাশয়ে পরিমাণ মত মূত্র জমিয়া ওঠে তখন প্রকৃতির নিয়ম অনুযায়ী

আমাদের প্রসাব করিতে হয়। অতিরিক্ত প্রস্রাবের চাপ ধারণ করিবার শক্তি মানসিক প্রস্তুতির উপর নির্ভর করে। মন সজাগ না থাকিলে এই ধারণ ক্ষমতা বজায় থাকে না। যাহা জাগরণ অবস্থায় সম্ভব নয়। কিন্তু মানুষ ঘুমাইয়া পড়িলে মন সেই প্রকৃতিস্থ অবস্থা হইতে বিচ্ছিন্ন থাকে। তখন মূত্রবেগ ধারণের কোন control থাকে না। স্বপ্নদোষ ইহার একটি কারণ। ঘুমাইবার সময় সেই ব্যক্তি মনে করে বাথরুমে গিয়া বা অন্যখানে গিয়া প্রস্রাব করিতেছে। এই স্বপ্নের ভাবাবেশ কাটিয়া গেলে ঘুম ভাঙিয়া যায় এবং লক্ষ্য করে সে বিছানাতেই প্রসাব করিয়াছে। বেশী বয়সের ছেলেমেদের এই রোগ অতি মারাত্মক। যোগাসনের মাধ্যমে এই রোগ সারানো যায় কিন্তু সেই সাথে কিছু টোটকা চিকিৎসা করিলে দ্রুত ফললাভ করা সম্ভব। সেই ব্যক্তিকে শব্দ খেয়াল রাখিতে হইবে, দিনে অথবা রাত্রিতে কোন সময়টা অপকর্ম হইয়া যায়। নিম্নে কতকগুলো পদ্ধতি বর্ণিত হল—

পদ্ধতি—১ : ছাত্রছাত্রীরা একটু বেশী রাত্রিতে শয়নের অভ্যাস করিবে। খাইবার পরে ঐ সময়টা পড়াশোনায় নিমগ্ন থাকিবে। ঘুমাইবার প্রাক্কালে প্রচুর জল সেবন করিয়া লইবে। মূত্রাশয়ে কিছুক্ষণের ভিতর প্রবল চাপ অনুভব করিবে ও নিদ্রার তন্দ্রা কাটিয়া যাইবে। প্রসাব করিয়া পরবর্তী সময় নিদ্রামগ্ন হইলে আর স্বপ্নদোষে আক্রান্ত হইবে না। কিছুদিন অভ্যাসে ইহার ফললাভ নিশ্চয় হইবে।

পদ্ধতি—২ : সপ্তাহের মধ্যে ২-৩ দিন প্রচুর Iron যুক্ত খাদ্য খাওয়া প্রয়োজন। কচি ডুমুর, কচি থোড়, ভিজা ছোলার দ্বারা প্রস্তুত তরকারী খাইলে Iron-এর প্রাদুর্ভাব ঘটে, তাহা মূত্রনালীর উপর যে ক্ষমতা বিস্তার করে তাহা অচিরেই প্রস্রাব হইতে দেয় না। অর্থাৎ মূত্রাশয়ের ভিতর যে control valve থাকে তাহার ক্ষমতা বৃদ্ধি হেতু খুব শীঘ্র খুলিয়া যায় না।

প্রদ্ধতি—৩ : বেশী বয়সের ছেলেমেয়েরা ঘুমাইবার প্রাক্কালে ৫ মিনিট ধরিয়া পশ্চাসনে বসিয়া মনঃসংযোগ বা meditation অভ্যাসে রত থাকিবে। এই ধ্যানাসনে তাহাদের এইটুকুই চিন্তা থাকিবে যে, আমাদের দেহের সমস্ত fluid উর্ধ্বগতি সম্পন্ন হইয়াছে। Meditation করিবার আগে পূর্ণ প্রস্রাব সম্পন্ন করিবে ও মৃৎখন্ডল ঠান্ডা জলে ধুইয়া লইবে।

### (১৩) মুখ মণ্ডলের দাগ

অল্প বয়সের ছেলেমেয়েদের যখন Puberty আসে মুখে এবং গণ্ডদেশে বৃদ্ধিবৃদ্ধি ফুসুর্কিড়র মত দাগ হয়।

প্রতিকার—সোহাগার খই+লেবুর রস ও+রঙীন ভেস্‌লীন এমনভাবে মিশাইতে হইবে যাহাতে ক্রীম বা পেণ্টের মতন হয়। ইহা ছোট শিশিতে রাখিবে। রাত্রে শুইবার পূর্বে গরম জলে মুখ ধুইয়া ঐ পেণ্ট পরিমাণ অনুযায়ী মুখে আশ্রিত আশ্রিত মালিশ করিবে। তাহার পর ছোট তোয়ালের দ্বারা মৃৎখন্ডল আলতো ভাবে ঘর্ষণ করিবে। গণ্ডদেশ বা মৃৎখন্ডল রক্ষিত হইলে বোরোলীন লাগাইয়া



নিদ্রা যাইবে। এক সপ্তাহ বা দুই সপ্তাহ এই প্রক্রিয়া প্রয়োগ দ্বারা মূৰ্খমন্ডলের অব্যাহিত দাগ হইতে অব্যাহিত পাইবে।

### (১৪) রসুন চিকিৎসার টুকটাকি

প্রথমেই মনে রাখিবে রসুন স্বখন খাদ্য হিসাবে ব্যবহৃত হয় তখন ইহা কোন Iron salt, Alkaline salt, Pottassium salt বা Mercurial salt সহ খাইতে নাই। বিশেষত দূধের সহিত রসুন কখনই গ্রহণ করিবে না। রসুন বিষ নাশক, পচন নিবারক রূপে ব্যবহৃত হইতে পারে। ইহা টিন্‌চাত আইডিন অপেক্ষাও অধিক শক্তিশালী এবং অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। ইদানীং রসুনের উপর অনেক গবেষণা হইতেছে। ইহার তীব্র গন্ধ এবং উত্তেজক শক্তি মানবদেহে ক্ষতিজনক নহে।

- ১। টিন্‌চার আইডিনের দাগ ব্যাণ্ডেজে রসুনের রসে বা কাতে কোন দাগ লাগে এবং চর্ম সাঁটিয়া লাগে। না।
- ২। আইডিন প্রয়োগে চামড়া নষ্ট করে রসুনের তেল বা কাত চর্মের কোন এবং উঠিয়া যায়। জল লাগিলে অনিষ্ট করে না। ফুলিয়া ওঠে।
- ৩। আইডিন চামড়ার উপরে উপরেই রসুন উপরে এবং চামড়ার গভীরেও কাজ করে, ভিতরে প্রবেশ করে না। প্রবেশ করে, টিসু ও মাংসপেশীর উপর প্রভাব বিস্তার করে।
- ৪। আইডিন শরীরের cell এর প্রভূত ক্ষতি করে। রসুন cell এর কোন অনিষ্টই করে না।
- ৫। আইডিন ব্যবহারে সাবধানতা না নিলে, যথা জল লাগিলে ঘা শুকাইতে চায় না এবং বিষাক্ত হইয়া উঠে। রসুনের ঘা কখনই বিষাক্ত হইতে পারে না। খোশ, পাঁচড়া, গ্যাংগ্রিন, কার্বাঙ্কল, পচা ঘা রসুনের কাত ব্যবহারে কখনো বিষাক্ত হয় না।
- ৬। আইডিন সহজলভ্য নহে, দাম অধিক। রসুন সহজলভ্য এবং সস্তা।

রসুন প্রায় ৬০-৬২টি রোগ সারায়। তন্মধ্যে শোথ, উদরী, হাঁপানী, জুন্ডিজ (Jundice), মগজের জ্বর (Brain fever) দন্ডশূল, পচন, গলাভাঙা, অশ্বের পীড়া, স্বর্ণপেণ্ডের দুর্বলতা, দন্ড রক্ত, কৃমি, সর্দিকাশি, ধনুষ্ঠকার, বাত, বায়ুর প্রকোপ, হাতে পায়ে হাজা, কানে পুঁজ ইত্যাদি অনেক রোগ আরোগ্য করে। কথিত আছে প্রাচীন চিকিৎসকেরা বলিতেন বিষধর সর্প, পাগলা শৃগাল, পাগলা কুকুর নানা বিষাক্ত কীট দংশনে, উদরী রোগে, কুষ্ঠ চর্মরোগে রসুনের কাঁচা রস, কাত তৈল ইত্যাদি ব্যবহার করিলে উপযুক্ত ফল পাওয়া যায়।

মূনি স্বাধিগণ স্পষ্টতই বলিয়াছেন, যে বায়ু, পিত্ত ও কফজনিত যাবতীয় রোগ, রসুন পর পৃষ্ঠায় বর্ণিত গুণ দ্বারা আরোগ্য করিতে পারে।

- ১। মধুর, লবণ এবং তৈল গুণ থাকাবশতঃ ইহা যাবতীয় বায়ুরোগের উপকারী।
- ২। মধুর, লবণ এবং তিক্ত গুণ থাকাবশতঃ ইহা পিত্ত রোগের উপকারী।
- ৩। কটু, তিক্ত এবং কষা রস থাকাবশতঃ ইহা কফ রোগের উপকারী।

বসন্ত রোগের প্রতিষেধক হিসাবে রসুনের ঝোল রুটি সহযোগে খাওয়া বাধ্যতামূলক হওয়া উচিত।

ইহা শরীরের ফুসফুস, চর্ম, কিডনী, যকৃৎ এবং অন্যান্য গ্রন্থি হইতে নির্গত ক্ষয় রোগের কীটাদির বৃদ্ধি রোধ করে। ইহার রস অক্সিজেন মিশ্রিত হইয়া শরীরে প্রবেশ করিলে সালফিউরিক এ্যাসিডে পরিণত হয়। বীজাণু ধ্বংস করে। শরীরের বাহির অংশে ব্যবহার করিলে চর্মের ভিতর দিয়া গভীরতর নীচে প্রবেশ করিতে সক্ষম হয় এবং টিস্যুগুলিকে সক্রিয় রাখে। ইহার ব্যবহারে শরীরে চর্ম, হাড়, গ্র্যান্ড, ফুসফুস এবং গোপনীয় কোমল স্থানের ব্যাধিতেও উত্তমরূপে ফল দেয়।

জল দিয়া ঘন করা রসুনের রস যাহাকে রসুনের ক্ষীর বলা হয়, তাহা যক্ষ্মা রোগের উৎকৃষ্ট ঔষধ। নিয়মিত ঔষধ ব্যবহারে শবীরের Artery গুলিকে বিষম্বাদ্য করে এবং Artery-র কঠিনতা বা Stiffness রোধ করিতে সহায়তা করে।

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রমতে রসুনের ৬টি রস বিদ্যমান থাকে। দীর্ঘদিন রসুন ব্যবহারে হৃদরোগ, কুষ্ঠ, অজীর্ণ, জ্বর, অগ্নিরোগ, অরুচি, কাশ, শোথ, অশ্ব, অগ্নিমান্দ্য, কৃমি, শ্বাসরোগ ও কফরোগ নাশ করে। শরীরের রক্ত বৃদ্ধি করে। ইহা পদাষ্টিকর ও শুক্ৰবর্ধক, পাচক, সারক, ভগ্নসংস্থানকারক, কণ্ঠশোধক, বলকারক, বর্ণের প্রসাদক, মেধাজনক, চক্ষুর হিতকর এবং ফলিত রসায়ন। রসুন যারা নিয়মিত খান তাঁরা মদ্য, মাংস, মৎস্য ইত্যাদি অধিকতর ভক্ষণ করিলে অনিষ্ট করিতে পারে না। রসুন সেবনে পেটের মেদ অর্থাৎ চর্বি কমাইয়া দেয়। রসুন সেবনে অতিরিক্ত ব্যায়াম, অতিরিক্ত রোদ সেবন, অতিরিক্ত ক্রোধ, অধিক জলপান কোন ক্ষতি করিতে পারে না। ইহা আমবাত ও বেদনাদায়ক বাতেরও অমোঘ উপকারী।

### (১৫) সর্দি বসিয়া যাওয়া

গলা ভার ভার, কাশিলেও সর্দি যেমন বৃদ্ধি চাপিয়া ধরা, গলায় আটকাইয়া থাকা ভাবঃ এইসব ক্ষেত্রে রোগী সাধারণ চিকিৎসায় ভাল হইতে পারে। নিজে বাড়িতে পাচন তৈয়ারী করুন।

পদ্ধতিঃ ছোট এলাচ, গোলমরিচ, লবঙ্গ, দারুচিনি, তেজপাতা=১০ গ্রাম।  
সাধারণ মিছরী=১০০ গ্রাম।

২ কাপ জলে মশলাগুলি একটু পিষিয়া মিছরী সহ ফুটাইতে হইবে। ফুটন্ত জল ১½ কাপে পরিণত করিতে হইবে। ইহাকে পাচন বলা হয়। রাতে শুইবার আগে ১½ কাপ হইতে ২ কাপ লইয়া প্রচণ্ড গরম অবস্থায় চায়ের মত Sip করিয়া খাইতে হইবে। খাওয়ার পর জল খাইবেন না। পরদিন সেইভাবে বাকী ১ কাপ হইতে

½ কাপ খুব গরম করিয়া পূর্বের রাত্রে মতন এবং পরবর্তী ½ কাপ তৃতীয় দিন রাত্রে খাইবে। সর্দি গলিয়া গলিয়া নিগত হইবে। শরীর সুস্থ হইবে।

### (১৬) হাঁপানী রোগের টুকিটাকি

স্বর্ণায় দ্বারিক কবিরাজ মহাশয়ের মর্দুষ্টিযোগ। একটি কাঁসার বাটিতে—এক ছটাক খাঁটি গব্য ঘৃত খুব গরম কর, আর একটি কাঁসার পাত্রে এক ছটাক আদার রস গরম কর। এখন ঐ গরম আদার রস উত্ত গব্য ঘৃতে ঢালিয়া দিয়াই সঙ্গে সঙ্গে আর একটি কাঁসার থালা চাপা দাও। চাপার মধ্যে কল্-কল্ শব্দটি থামিয়া গেলে দুই তোলা ঘৃত মিশ্রিত আদার রস লইয়া এক বা আধ পোয়া গরম দ্রুত মিশাইয়া উহা প্রত্যহ সম্ভ্যার দিকে রোগীকে খাওয়াও। দেখিবে ঐ ঘৃত মিশ্রিত আদার রস দ্রুত শ্বের সহিত খাইবার কিছু পরেই চাপ চাপ শ্লেষ্মা উঠিয়া হাঁপের কষ্ট দূর করিতেছে। ১৫ দিন এই প্রকারে ব্যবহার করিতে পারিলে রোগী ৮০ শতাংশ মত ভাল হইয়া যাইবে। মনে রাখিবে যোগাসন পদ্ধতি এই সাথেই চলিবে। তাহা হইলে ফল অনেকদিন থাকিবে।

স্মরণ রাখিবে উক্ত তৈয়ারী গরম ঘৃত মিশ্রিত আদার রস প্রথম দিন খাইবার পর অবশিষ্টাংশ পাত্রে ঠাণ্ডা হইলে উহা অন্য পাত্রে (কাঁসা ছাড়া) সম্বন্ধে রাখিবে। কাঁসার পাত্রে কদাচ রাখিবে না। কাঁসার পাত্রে যদি কিছু রাখিয়া দাও তাহা বৃকে মালিশ করিলে অত্যশ্চর্য রূপ ফললাভ হইবে।

## ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম

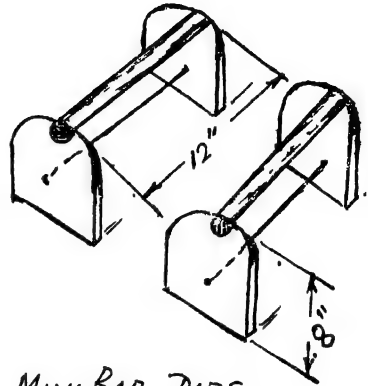
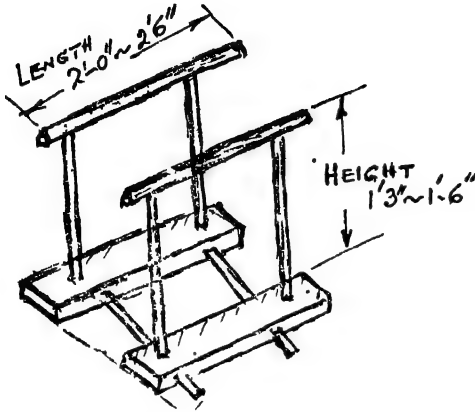
- (১) হাই বার ডিপস্ ।
- (২) মিনি বার ডিপস্ ।
- (৩) চিনিং বার ।
- (৪) মদন বেগ ( পদলুপ্তার, ফ্লাই ওয়েট )
- (৫) রিভার্স অবস্থায় মদন বেগে শোওয়া ( Reverse lying on moon bench )
- (৬) প্যারালাল বারে প্রসারিত ( Parallel bar stretching, Parallel bar rising )
- (৭) সিট আপস্ ( Sit ups, Plain, twisted and strained, Reverse sit ups )
- (৮) হব্বিং ( Hobbing )
- (৯) স্যান্ডোডন ( Sandow Don )
- ✓ (১০) ওয়াল বার ( Wall Bar, Paddling, Abdominal spur etc. )
- (১১) স্কিপিং ( Skipping )
- (১২) বৈঠক ( Squat, Free Squat, Supported Squat, Swing Squat )
- (১৩) স্টিক পি, টি, ( Stic P. T. Different types )
- (১৪) হান্ড্রেড আপস্ ( Hundred ups-100 ups )
- (১৫) পুশ্ আপস্ ফ্রি ( Push ups Free )
- (১৬) স্ল্যান্ট বার ( Slant Bar )

প্রাণায়াম সংযুক্ত ধারাবাহিক যোগাসন করলে সে আধ ঘণ্টাই হোক বা এক ঘণ্টার কাছাকাছি হোক এর পর বৈজ্ঞানিক প্রথায় কিছু ব্যায়াম করা প্রয়োজন। যোগাসন করার পর যে সমস্ত ব্যায়ামবিধি আছে তা নিম্নে লিপিবদ্ধ হল। এই সমস্ত ব্যায়ামবিধিগুলোকে ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম পর্যায়ে ফেলা যেতে পারে। রোগ প্রতিষেধক যোগাসনের যে ধারাবাহিক প্রস্তুতি এই বইতে লেখা হয়েছে সেই সমস্ত চার্টে, Respective ব্যায়ামের নামকরণ করা আছে। তার অনুশীলন পদ্ধতি পাঠকবর্গের জানা দরকার। সেজন্য নিম্নে ধারাবাহিকভাবে তাদের প্রণালী বর্ণিত হল :

### (১) হাই-বার-ডিপস্ ( High bar dips )

বাংলা ভাষায় এই পদ্ধতিকে আমরা বুক ডন বলে থাকি। এই বুক ডনের বহুবিশ পদ্ধতি আছে। যেমন মাটিতে ডন ( Sandow don ), হাত ইটের উপর রেখে ডন, মিনি বার ডন ( mini bar don ), হাই বার ডন ( High bar don )

ইত্যাদি। হাই বার ডন বলতে কাঠের উপর ডন করাকে বোঝায়। দেড় ফুট উঁচু ও আড়াই ফুট লম্বা এরূপ একটি কাঠের প্রস্তুত যন্ত্রকে ডন দেবার জন্য কাজে লাগান হয়। এই কাঠের যন্ত্রটি এমনভাবে প্রস্তুত বা Adjustable করা হয় যাতে দুই হাতের দূরত্ব সুবিধামত কম বেশী করা যায়। হাই বার ডিপস্ দেওয়াকালীন হাত



HIGH BAR DIPS (ADJUSTABLE) MINI BAR DIPS

দুটি বারের উপর থাকবে এবং পা দুটি ভূমিসংলগ্ন থাকবে। ডন দেবার পদ্ধতি অনুযায়ী এর উপর ডন দিতে হবে। শরীরের উত্থান যখন বারের ভিতর নামতে থাকবে তখন দম বন্ধ করে রাখবে। পরমুহুর্তেই শরীর উপর দিকে ওঠার সময় দম ছেড়ে দেবে এবং শরীর পিছনের দিকে টানবার সময় শ্বাস গ্রহণ করবে। এভাবে পদ্ধতি চলতে থাকবে। এই ডন প্রক্রিয়া কাকে কতগুলো করতে হবে তা দেহের সামর্থ্যের উপর নির্ভর করে। যোগাসন চার্টের সঙ্গে তার নির্দেশ দেওয়া হয়েছে।

## (২) মিনি বার ডিপস্ (Mini bar dips)

মিনি বার যন্ত্রটিও কাঠের তৈরী, ছবি দ্রষ্টব্য।

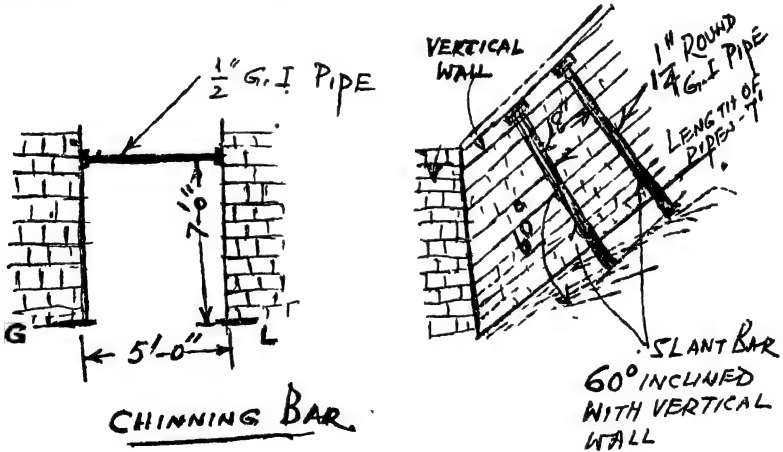
মিনি বার ডিপস্ আলাদা আলাদা দুটি কাঠের যন্ত্র। বার উচ্চতা ৯ ইঞ্চির বেশী হবে না। মিনি বার ডিপস্ দেওয়ার পদ্ধতি হাই বার ডিপসের মতো নয়। মিনি বার ডিপসের দুটি বার মাটিতে পোনে এক হাত মত দূরত্বে অবস্থান করাবে। দেহের সমস্ত ওজন দুটি বারের উপর হাত সটান করে এবং পা দুটি পিছন দিকে সটান রেখে ভূমিতে স্থাপনপূর্বক অবস্থান করাবে। দেহটিকে সেই অবস্থায় একটা Inclined plane-এর মত দেখাবে। ডন চলাকালীন শব্দ হাত দুটি ভাঁজ করে নিশ্বাস পরিচালনা করতে করতে দেহকে নিম্নে ভূমি-সংলগ্ন অবস্থায় নামিয়ে আনবে। আবার তৎক্ষণাৎ শ্বাসগ্রহণপূর্বক হস্তদ্বয় দেহভার নিয়ে সটান করবে। শব্দ পায়ের অঙ্গুলির

উপর দেহভার ভূমিতে ন্যস্ত থাকবে। এই পদ্ধতিতে খুব বেশী ডন দেওয়া, বিশেষ কণ্টসাধ্য। যা হোক মিনি বার ডিপস্ অথবা মিনি বার ডন দুই পদ্ধতিই আসনের পরে করা প্রয়োজন। মিনি বার ডন থেকে মিনি বার ডিপসের যেটুকু পার্থক্য আছে তা সামান্য। মিনি বার ডিপসের মত দিতে হবে। এবং শ্বাস প্রশ্বাস তদনুরূপ হবে। এই পদ্ধতি কতগুলো দিতে হবে যোগাসন চার্টে তার নির্দেশ আছে।

### (৩) চিনিং বার (Chinning bar)

সাধারণ মানুষ দুই হাত উঁচু করে দাঁড়ালে যে রকম উচ্চতা হয় মোটামুটি সেরকম উচ্চতায় একটি গোল পাইপ  $\frac{1}{2}$ " থেকে  $1\frac{1}{2}$ " পর্যন্ত diameter ভাল ভাবে ফিট করে নেবে। সেই বারটি দু'পাশের দেওয়ালেও ফিট করা যেতে পারে অথবা কাঠের খুঁটির জোগান দিয়েও লাগানো যেতে পারে, দেখতে অনেকটা Horizontal bar-এর মত হবে এবং দৈর্ঘ্য তিন ফুটের কম হবে না। এই Chinning bar ব্যায়াম একটি অভিনব ব্যায়াম পদ্ধতি। এতে যে সমস্ত ব্যায়াম করা হয় তাকে Fitness ব্যায়াম বা Family Fitness ব্যায়াম বলা হয় থাকে।

(ক) Fore bar Chinning—এতে grips fore hand হবে। দুই হাতে বারটিকে ধরে শ্বাস গ্রহণ পূর্বক chin অর্থাৎ চিবুক হাতের জোরে বারের কাছে নিজে যেতে হবে। সেজন্য এই ব্যায়াম পদ্ধতিকে chinning bar exercise বলে। এতে হাতের জোর বারে। প্রমাণমত দেহের শক্তি না থাকলে দেহকে ওঠান সম্ভব নয়। কিন্তু

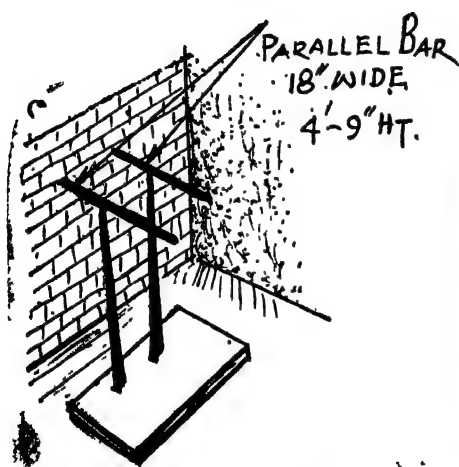


কিছু দিন অভ্যাসে তা সম্ভব হয়ে পড়ে। শরীরের agility বৃদ্ধি করে। দেহের গঠন সুঠাম করে। প্রত্যেক ছেলেমেয়ের এই ব্যায়াম করা অবশ্য কর্তব্য এবং প্রতি ঘরে এরূপ একটি chinning bar থাকা প্রয়োজন।

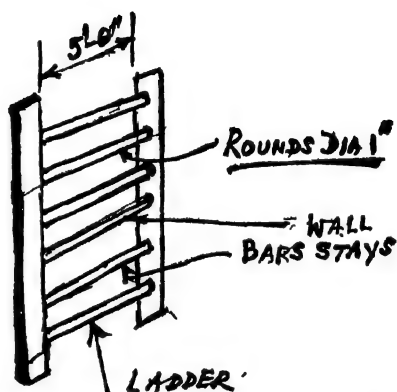
(খ) Reverse bar Chinning—এতে grips উল্টোভাবে ধরতে হবে। এবং উপরে বর্ণিত chinning পদ্ধতি করতে হবে। একে Reverse Grips Chinning

exercise বলে। এই ব্যায়ামে দেহের উপরিভাগের গঠন অত্যন্ত সুন্দর ও সুঠাম হয়। কাঁধের (deltoids) মাংসপেশী বা বগলের পাশের (Latisimus Dorsi) মাংসপেশীকে অসম্ভব সৌন্দর্যময় ও কমঠ করে তোলে।

(গ) Chinning bar stay & twist—এই ব্যায়ামটি যে কোন বয়সের প্রত্যেকটি নরনারীর পক্ষে প্রযোজ্য। পূর্বে বর্ণিত chinning bar-এ এই ব্যায়ামটি করতে হয়। এই ব্যায়ামটি মেরুদণ্ডের একটি ফলপ্রসূ ব্যায়াম। দুই হাত দ্বারা chinning bar ধারণপূর্বক দেহটিকে সম্পূর্ণ সটান ঝুলিয়ে দেবে। যাতে পদদ্বয় ভূমিস্পর্শ করে না থাকে। হস্তদ্বয় chinning bar-এ ধরাকালীন এক ফুট দূরত্ব থাকে। এই



STRETCHING BAR



WALL BAR (WOOD)

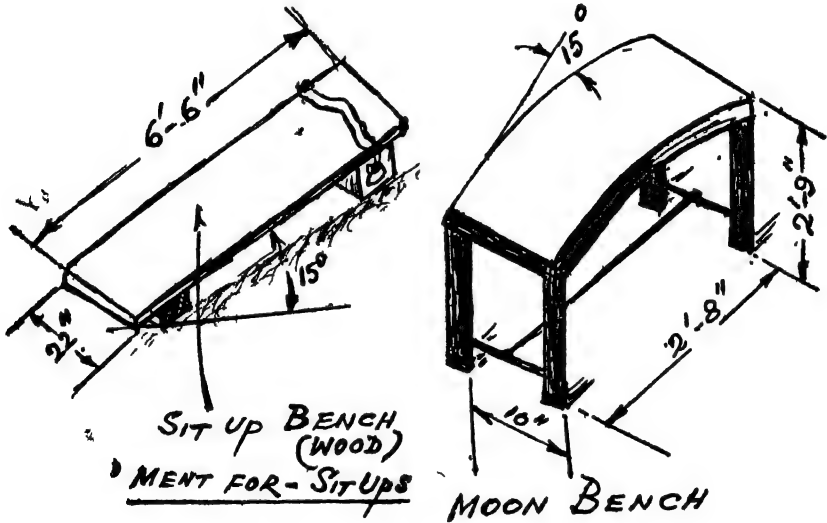
অবস্থায় দেহটিকে যতক্ষণ পারো নিজের ক্ষমতা অনুযায়ী থাকাকে Chinning bar stay বলে। এই stay অবস্থায় মেরুদণ্ডের গাটগড়লি (vertebrae) পরস্পরের সহিত কিছুটা বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ে এবং এই stretching-এর দরুন মেরুদণ্ডের Spine Velocity বেড়ে যায়, রক্ত চলাচল বাধা করে, মেরুদণ্ডের জড়তা দূর করে। যে কোন বয়সের নরনারী এক মিনিট অধিক এই stay করলে দেহে বিদ্যুৎগতি প্রবাহিত হয় ও শরীর সতেজ ভাব ধারণ করে।

Twist—পূর্বের মত chinning বার দুই হাতে ধারণপূর্বক এবং এক্ষেত্রে হস্তদ্বয় পরস্পর সংলগ্ন থাকে, দেহটিকে সম্পূর্ণ ঝুলিয়ে দিয়ে মেরুদণ্ডটিকে এদিক ওদিক ঘোরাতে বা twist দিতে থাকবে। Twist একটি কষ্টসাধ্য ব্যায়াম হলেও ১৫ থেকে ২০ বার twist দেওয়া এমন কিছু কঠিন নয়। এই twist-এর grip তিন রকম ভাবে হয়ে থাকে।

- (১) Forward grip twist :
- (২) Right forward alternate grip :
- (৩) Left forward alternate grip :

মেরুদণ্ডটি এভাবে twist দিলে cervical tension দূরীভূত হয়। Dorsal spine-এর কোন জড়তা থাকলে দূর করে। Lumber region-এ কাটিবাত দূর করতেও সক্ষম। শরীরের agility বাড়ায় ; দেহ কর্মক্ষম রাখে।

(৮) Chinning bar hip rolling :—Forward grip-এর Chinning bar ধরে পদব্বয় দেহ থেকে উপরদিকে কোমর ভাঁজ করে আস্তে আস্তে ওঠাতে থাকবে। পদব্বয় chinning bar-এর নীচ দিয়ে এনে পিছন দিকে দেহটি ঝুলিয়ে দেবে। এবং সঙ্গে সঙ্গে পদব্বয় উপর দিকে উঠিয়ে সামনের দিকে নিয়ে আসবে। এই প্রক্রিয়া করার সময় hip একবার সম্মুখে আসবে একবার পেছন দিকে



আসবে। মনে হবে hip যেন রোল করছে। যখন দেহ উপরের দিকে উঠবে তখন শ্বাসগ্রহণ করবে এবং পদব্বয় নীচের দিকে নামবার সময়ে শ্বাস পরিত্যাগ করবে। এই ব্যায়ামটির অভ্যাস একটু কষ্টসাধ্য কিন্তু ফল সুদূরপ্রসারী। এর ফলে পেটের চর্বি কমায়, দেহের জড়তা দূর করে এবং নিজের দেহভারের উপর প্রচুর বিশ্বাস জন্মায়, যার দরুন শ্বাবিরত্ব দূর করতে সক্ষম। সব বয়সের ছেলেমেয়েদের পক্ষে এই ব্যায়াম প্রযোজ্য নয়। কাদের জন্য প্রয়োজন সেটা অভিজ্ঞ ব্যক্তিরাই তা বলে দেবেন।

(৯) Chinning bar paddling :—পূর্বের ন্যায় দেহটিকে ঝুলিয়ে পদব্বয় জমির সহিত সমান্তরাল করবে। তখন দেহটিকে L-এর মত দেখাবে। এই অবস্থায় দুই পদব্বয় সাইকেল চালাবার মতো paddling করতে থাকবে। একে



chinning bar paddling বলে। এই ব্যায়াম করার সময় দম বন্ধ হবার উপক্রম হয়। কিন্তু তা করবে না। শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখতে চেষ্টা করবে। সাধ্যমত Paddling করলে পেটের চর্বি কমে, হজমশক্তি বৃদ্ধি করে ও দেহটিকে স্ফুটাম করে। শুল্কায় ব্যস্তরা এই ব্যায়াম কন্ট করেও অভ্যাস করবে, ফল অধিকতর পাবে। এই ব্যায়াম তলপেটের ব্যায়াম।

(চ) Chinning bar L-Swing : পূর্বের ন্যায় দেহটিকে ঝুলিয়ে পদদ্বয় Swing করে অর্থাৎ দুলিয়ে সম্মুখভাগে Chinning bar-এর কাছে নিয়ে যেতে হবে এবং সঙ্গে সঙ্গে পদদ্বয় আবার পূর্বের স্থানে ফিরে আসবে। এই প্রক্রিয়া দ্রুত সম্পাদন করতে হয়। যখন পদদ্বয় Swing করে ওপরে ওঠাবে তখন শ্বাস পরিত্যাগ করতে হবে। পদদ্বয় নীচের দিকে নামাবার প্রাক্কালে শ্বাস গ্রহণ করবে। এই ব্যায়াম শরীরকে দ্রুত কর্মক্ষম করে তোলে, তলপেটে চর্বি, কোষ্ঠ-কাঠিন্য রোগ দূর করে এবং সর্বোপরি পেটের অনেক ব্যাধি সারিয়ে তোলে।

(ছ) Chinning bar upset Swing : আকর্শির মতো দুই পায়ের হাঁটুর অংশ chinning bar-এ আটকে দেহ ও মস্তিষ্ক সম্পূর্ণ ঝুলিয়ে দেবে। এভাবে দেহটিকে ভারশূন্য করে দেওয়া প্রথম প্রথম একটু কষ্টসাধ্য ও ভয়াবহ। দেহটি ঝোলাকালীন সতর্কতা অবলম্বন পূর্বক Swing-এ দোলাতে হবে। অভ্যাসের ফলে স্বতন্ত্র সম্ভব দেহটিকে দোলাবে। সাধ্যমত দ্রুত দেহটিকে দোলাবার কালে শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখবে। এই ব্যায়াম দেহের কর্মক্ষমতা ও মানসিক শক্তি বৃদ্ধি করে। মেরুদণ্ড লম্বা হয় এবং মস্তিষ্কের ঘর্ষণ জাতীয় রোগ দূরীভূত করে। সব বয়সের ছেলেমেয়েদের পক্ষে এই ব্যায়াম প্রযোজ্য নয়।

(জ) Chinning bar dead point : এই ব্যায়ামে সমস্ত দেহটি উল্টোভাবে ঝুলতে থাকবে। পায়ের পাতা দুটি chinning bar-এ বেশ শক্ত করে আকর্শির মতো আটকে দিতে হবে। এর পর দেহটিকে আস্তে আস্তে সম্পূর্ণ নীচের দিকে ঝুলিয়ে দেবে, দেহ সটান করবে এবং হস্তদ্বয় সোজা অবস্থায় মাটির দিকে থাকবে। শরীরকে ধীরে ধীরে স্থির ভাবে পায়ের জোরে অবস্থানকবতে হবে। কারণ মনে রাখতে হবে যদি হঠাৎ ফসকে যায় তাহলে মস্তিষ্কে আঘাত লাগার সম্ভাবনা থাকে। এই অবস্থায় থাকাকে dead point বলে। এতে মস্তিষ্কে রক্তসঞ্চালন হেতু দেহের সজীবতা ফিরে আসে। মেবুদণ্ড কিছুটা স্বাভাবিক অবস্থা হতে লম্বা হয়ে থাকে। ফলে Cervical tension জাতীয় রোগ বা Lumber Sacram-এ কোন জড়তা আসতে দেয় না। যারা Lumger region এ কোন ব্যথা অনুভব করে তারা এই প্রক্রিয়ায় দ্রুত আরোগ্য লাভ করতে পারবে। এই natural traction কিরূপ ফলপ্রদ তা ভাষায় প্রকাশ করা যায় না। এটি একটি applied Science কিন্তু সকলের পক্ষে বা সব বয়সে এই প্রক্রিয়া কার্যকর করা যায় না।

(৪) Moon bench Exercise

(ক) Pullover with weight : এই ব্যায়ামটি একটি বেঞ্চের উপর চিত হয়ে শুল্ল করিতে হয়। যে বেঞ্চের কথা বলা হল তা সাধারণ বেঞ্চের মত সমান্তরাল নয়। এই বেঞ্চের উপরিভাগ কিছুটা গোলাকৃতি থাকে ইংরেজীতে বলে Sector of a circle. অনেকটা চাঁদের মত বাকানো বলে এই বেঞ্চের নামকরণ হয়েছে Moon bench। চিত হয়ে শুল্ল দ্বি হাতে আট থেকে দশ পাউন্ড অবধি একটি ওজন নেন। সেই ওজনটি রডের ন্যায় লম্বাকৃতি হলে সুবিধে হয়। শোওয়া অবস্থায় ওজনটি দ্বি হাতে ধরে নিজের নার্ভিসডলের কাছে আনতে হবে। তারপর সোজা হাতে ওজনটি ধীরে ধীরে উঠিয়ে পিছনের দিকে নিয়ে যাবে এমনভাবে যাতে সমস্ত হাতের Deltoid অংশটি ওজন নিয়ে ঝুলে পড়বে। ওজন যখন পিছনের দিকে এভাবে যেতে থাকবে তখন শ্বাস ত্যাগ করবে। প্রথম অবস্থায় মনে হবে (দেহটি Moon bench-এ থাকাকালীন) যখন ওজনটি সম্পূর্ণ পিছনের দিকে ঝুলে পড়ে দেহটি যেন উল্টে যাচ্ছে। কিন্তু প্রকৃত পক্ষে তা হয় না। ওজনটি আবার ধীরে ধীরে দ্বি হস্ত প্রসারিত অবস্থায় টেনে নিয়ে শ্বাসগ্রহণ করতে করতে পূর্বের ন্যায় নিজের তলপেটে নিয়ে আসবে। এটি একটি অতি উৎকৃষ্ট ব্যায়াম। মেরুদণ্ডের অস্থিগুলোকে সটান ও সজীব করে তোলে, Cervical region-এর কাঠিন্যভাব ও ব্যাধা দূর করে এবং বৃক্কের খাঁচা বর্ধিত করতে সহায়তা করে, এবং Lumber Sacrum ও Dorsal region-এর যদি কোন অসুবিধে থাকে তাও দূর করতে সহায়তা করে তোলে। দেহের উপরিভাগ তথা গণ্ডদেশ ও শ্বস্রদেশ নমনীয় ও সুন্দর করে তোলে। যারা Spondylosis রোগে ভোগে এ ব্যায়াম তাদের পক্ষে অতিশয় প্রযোজ্য।

(খ) Moon bench fly with weight : দ্বি হাতে দুটি সাধামত ওজন নেবে। সাধারণতঃ চার পাউন্ড থেকে আট পাউন্ড পর্যন্ত ওজন নেওয়া উচিত। পূর্বের ন্যায়ই moon bench-এ শুল্ল এই ব্যায়াম অভ্যাস করতে হয়। দ্বি হস্তের ওজন ধরা অবস্থায় হস্তদ্বয় সোজা করে বৃক্কের বরাবর উর্ধ্ব অবস্থান করাবে। এরপর শ্বাস গ্রহণ করতে করতে হস্তদ্বয় দেহের পার্শ্ব প্রসারিত করতে থাকবে এবং সাধামত প্রসারিত করবে; ঠিক যেন মনে হয় পাখী ডানা মেলেছে। সম্পূর্ণভাবে প্রসারিত হবার পর ধীরে ধীরে হস্তদ্বয় ওজন সমেত পূর্বের অবস্থায় ফিরিয়ে আনবে। সেই সময় ধীরে ধীরে শ্বাস গ্রহণ করতে থাকবে। এই ব্যায়াম বৃক্কের পক্ষে অতীব উপকারী। বৃক্কের খাঁচা বর্ধিত করে ও শ্বাসকষ্ট দূর করে। যাদের frozen shoulder আছে এই ব্যায়াম তাদের পক্ষে অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। দেহের ও মনের জড়তা দূর করতে সাহায্য করে। মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বাড়ায়।

## (৫) Reverse lying on moon bench

এই ব্যায়ামটি করার আগে moon bench-এর উপর উপুড় হয়ে শুয়ে পড়তে হয়। অর্থাৎ পেটের উপর ভর দিয়ে বেগুটির ঠিক মাঝখানে শয়ন করবে। দেহের সম্মুখভাগে moon bench-এর খুঁটি দুটি বা বর্তমান আছে তা দুই হস্ত দ্বারা দৃঢ়ভাবে ধারণ করবে। এরপর শলভাসনের ন্যায় দেহের নিম্নাঙ্গ ক্রমান্বয়ে লি-কার আসনের ন্যায় উঠতে থাকবে। যার যতটুকু সাধ্য পদব্জ উঠিয়ে কিছুক্ষণ রাখবে। তারপর ধীরে ধীরে পা নামিয়ে আনবে। নিঃশ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক অবস্থায় এই প্রক্রিয়া বার চার পাঁচেক অভ্যাস করলেই হবে। যখন পা উপরে উঠতে থাকবে সেই সময় মাথা উপরের দিকে চারুণ দিয়ে রাখবে। এই ব্যায়ামটি কটি প্রদেশের ব্যায়াম। কোমরের বাতের ব্যায়াম, দেহ ও মনের সুষ্টভাব আনবার ব্যায়াম, অতীব কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

## (৬) Parallel bar Stretching

(ক) Parallel bar-এর মত দেখতে এরূপ দুটি কাঠ দ্বারা Stretching bar করতে হয়। Parallel bar-এ চারটি খুঁটি থাকে। Stretching bar-এ দুটি খুঁটি থাকে। খুঁটি দুটি মাটির সঙ্গে দৃঢ়ভাবে সংলগ্ন করতে হয় এবং Parallel bar-এর দুটি অগ্রভাগ পিছনো দেওয়ালের সহিত দৃঢ়ভাবে সংলগ্ন করতে হয়। এই Stretching bar exercise প্রধানতঃ কোমরের ব্যায়াম। দুই হস্ত দ্বারা Parallel bar-এর free end দুটি ধরে এবং পদব্জল মাটিতে অবস্থানপূর্বক দেহটিকে সম্মুখদিকে ধীরে ধীরে নামিয়ে দিতে হবে। নামাবার প্রাক্কালে শ্বাস ত্যাগ করতে থাকবে যতক্ষণ না হস্তদ্বয় সোজা হয়ে যায় এবং হস্তদ্বয়ের উপর দেহভার ন্যস্ত না হয়। এমনভাবে এই প্রক্রিয়া করতে হবে যার নামানোটো অতি দ্রুত এবং কোমরের অংশে চাপ সৃষ্টি করে। এই অবস্থায় মাত্র এক সেকেন্ড অবস্থান করেই শ্বাসগ্রহণপূর্বক দেহটিকে ওপরের দিকে ওঠাতে থাকবে এবং পিছনের দিকে নিতম্ব ঠেলে দেবে। এই প্রক্রিয়া দশ থেকে কুড়ি বার দ্রুত করতে হয়। যারা কোমরের ব্যাথা অধিকদিন কষ্ট পাচ্ছেন এবং সারতেই যেন চাপ না এই ব্যায়াম তাঁদের পক্ষে অতীব ফলপ্রসূ। Frozen shoulder এবং cervical tention-এ যারা ভোগেন তাঁরা সাধ্যমত এই ব্যায়াম করবেন। দেহের গঠন সূচ্যাম করে। পেটের ও নিতম্বের চর্বি কমাতে সাহায্য করে। খুব স্থূলকায় ব্যক্তিদের পক্ষে এই ব্যায়াম প্রথম অবস্থায় একটু কষ্টকর হলেও অভ্যাসে ঠিক হয়ে যায়।

(খ) Parallel bar rising : Stretching bar-এ এই ব্যায়ামটি করা যেতে পারে। শরীরের কর্মক্ষমতা বাড়ানোর জন্য বিশেষতঃ হাতের ও কক্ষের পক্ষে প্রযোজ্য। দুই হাত দ্বারা দুটি bar সম্মুখে চেপে ধরে হস্তের উপর দেহভার ন্যস্ত করে শরীরকে bar-এর উপর সটান করতে হবে। অর্থাৎ হস্ত দ্বারা bar দুটিকে ধরে

সোজা হয়ে দেহটিকে রাখবে এবং পদযুগল মাটি থেকে অন্তত দেড় থেকে দু'ফুট উঁচুতে ঝুলতে থাকবে। এর পর দেহটিকে ধীরে ধীরে হাত ভেঙে নামাতে থাকবে যতক্ষণ পর্যন্ত না শ্বাসধারণ bar-এর সান্নিকট না হচ্ছে। পর মূহুর্তেই হস্তের শক্তি দ্বারা দেহটিকে পুনরায় সোজা করে উত্তোলন করবে। যখন দেহ নামতে থাকবে শ্বাস পরিত্যাগ করবে যখন উঠতে থাকবে শ্বাস গ্রহণ করবে। হাতের উপর দেহটিকে এরূপে bar-এর উপর ওঠা নামা করাকে Parallel bar rising বলে।

এই ব্যায়ামে হাতের, শ্বাসের অত্যন্ত সুদৃশ্য গঠন তৈরী করে। দেহের agility বাড়াতে শ্রেষ্ঠ ব্যায়ামের মধ্যে এটি একটি ব্যায়াম। দম বাড়ে, বৃকের খাঁচা প্রসারিত হবে, হৃৎপিণ্ড ও ফুসফুসের শক্তি ক্রমাশ্বয়ে বাড়াতে থাকে। সর্ব বয়সের ছেলেমেয়েদের এই ব্যায়াম করায় কোন বাধা নেই। কিন্তু স্থূলকায় ব্যক্তি এবং শিশুরা এই ব্যায়াম থেকে বিরত থাকবে।

#### (৭) Sit ups

ইংরেজীতে এই ব্যায়ামটিকে family fitness ব্যায়াম পদ্ধতি বলা হয়ে থাকে, অর্থাৎ পরিবারে সকলেই এই ব্যায়াম অঙ্গপাণ্ডুর করলে শরীরের ক্ষিপ্ততা ও স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করে। মাত্র দু'মিনিট এজন্য অতিবাহিত হয়। এর জন্য একটি কাঠের পাটাতন দরকার হয়। সাধারণতঃ এই কাঠের পাটাতন ৬ ফুট x ২২" মাপের তৈরী করতে হয়। ১৫ থেকে ৬০° পর্যন্ত এই কাঠের পাটাতনকে অবস্থান করানো যেতে পারে। প্রথম অবস্থায় ১৫° করে কাঠের পাটাতনটি রাখবে। এর উপর চিত হয়ে শূন্যে অবস্থান করলে পদদ্বয় উপরের দিকে থাকবে এবং মস্তিস্ক নিম্নের দিকে থাকবে। অর্থাৎ এই Sit up bench একটি Inclined plane কোন সময় ১৫", কোন সময় ৩০" এভাবে ৬০° পর্যন্ত benchটিকে Inclined অবস্থায় রাখা হয় এবং সব সময় মস্তিস্ক নীচের দিকে থাকবে, যাতে পা পিছলে দেহ নীচে পড়ে না যার সেজন্য পদদ্বয় একটি কাপড়ের ফিতার সাহায্যে আটকে রাখতে হবে।

চিত হয়ে শোও, পদদ্বয় আটকে রাখ, হস্তদ্বয় ভাঁজ করে হাতের চোঁটো দু'টি মাথার নীচে অবস্থান করে রাখ। এরপর শ্বাস ত্যাগ করতে করতে দেহটিকে উঠিয়ে মস্তিস্ক পায়ের দিকে নিয়ে যাও এবং কপাল দ্বারা হাঁটু স্পর্শ কর, পরমূহুর্তেই শ্বাস গ্রহণ করতে করতে দেহটিকে পূর্বের ন্যায় শায়িত কর। যখন পদদ্বয় কিঞ্চিৎ শিথিল হবার চেষ্টা করে বা হাঁটু ভাঙতে থাকে সেই অবস্থায় Sit ups ঠিক ঠিক মত হচ্ছে না বলে বুঝতে হবে। এই প্রক্রিয়াটি উপর্যুপরি ২০ বার পর্যন্ত করলে ফল ভাল পাওয়া যায়।

তলপেটের চর্বি কমে, মেরুদণ্ডে প্রচুর রক্ত চলাচল বৃদ্ধি করে। শরীরের কর্মক্ষমতা বাড়ানোর জন্য অধিতীয় ব্যায়াম। সাধারণতঃ হৃদয়ের কটিপ্রদেশে কোন tension থাকে তারা এই ব্যায়ামে বিরত থাকবে। এই Situpকে plane sit ups বলে। যারা

মাথার তলে হাত অবস্থান পূর্বক এই ব্যায়ামটি করতে সক্ষম হয় না তারা হস্তদ্বয় সোজা করে উঠবার চেষ্টা করবে। একে Open sit ups বলে। কিছুদিন অভ্যাসে Plain sit ups করা সহজতর হবে।

(ক) Twisted and Strained Sit Ups : Twisted Sit Up ওঠার প্রাকালে দেহটিকে মোচড় দিয়ে করতে হয় অর্থাৎ ডান কনুই বাঁ হাঁটুর দিকে প্রসারিত হবে এবং পর পরমুহূর্তে আবার ওঠার প্রাকালে বাম কনুই ডান হাঁটুর দিকে সজোরে নামতে থাকবে। এই পদ্ধতির Sit up-কে twisted sit up বলে। এই ব্যায়ামটি কোমরের পার্শ্ব মেদ কমাতে যথেষ্ট সাহায্য করে। এরপর পেটের মধ্যস্থানের চর্বি কমাতে strained sit up করার প্রয়োজন হয়। Plain sit up-এর ন্যায় strained sit upও করা হয়ে থাকে। শূদ্ধ ব্যতিক্রম এই ক্ষেত্রে যে শোবার প্রাকালে পিঠ ভূমি স্পর্শ করবে না অর্থাৎ পিঠ ভূমি স্পর্শ করার আগের মুহূর্তে আবার দেহটিকে উপরে উঠিয়ে শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে Plain sit up-এর ন্যায় মস্তিস্ক হাঁটুর দিকে নিয়ে আসবে, শ্বাস পুরো ত্যাগ করবে। আবার শ্বাস গ্রহণ করতে করতে Strained sit up অবস্থায় দেহটিকে আনবে। এই প্রক্রিয়া দশ বার করলেই যথেষ্ট। যাদের পিঠে, মধ্যস্থলে বা পার্শ্বের কোন স্থানে প্রচণ্ড ব্যথা থাকে তারা এই ব্যায়াম থেকে বিরত থাকবে।

(খ) Reverse Sit up : Reverse sit up-এ পদদ্বয় বাঁধন থেকে মনুস্ত থাকবে। দুই হস্ত দ্বারা sit up bench-এর পার্শ্ব প্রদেশ সজোরে ধরতে হয়। এর পর পদদ্বয় মস্তিস্কের দিকে উল্টিয়ে হলাসনের ন্যায় আনতে হবে। এই প্রক্রিয়ায় আসার প্রাকালে শ্বাস ত্যাগ করবে। পদদ্বয় ফিরে যাবার প্রাকালে আবার শ্বাস গ্রহণ করবে। ২০ বার পর্যন্ত করা শ্রেয়। এতে কটিপ্রদেশের বাত কমায়ে, কোমর সরু করে ও agility বাড়ায়ে।

#### (গ) হবিং (Hobbing)

হবিং হাঁটুর ব্যায়াম। হাঁটু সবল থাকতে থাকতে হবিং অভ্যাস করলে হাঁটুর বাত ও ব্যথা হতে মনুস্ত থাকতে পারা যায়। পায়ের উপর ভর দিয়ে হাঁটু ভেঙে দেহ সোজা করে দুই হাত দুই হাঁটুর উপর অবস্থান পূর্বক এই ব্যায়ামটি করতে হয়। শরীরে একটু Jerk দিয়ে হস্তদ্বয় হাঁটুতে রেখে হাঁটু দুটিকে alternate সামনে ও পিছনে নিতে হবে। অর্থাৎ ডান হাঁটু একবার পায়ের চেটো সমেত পেছনে দিকে যাবে এবং পরমুহূর্তেই 'ডান হাঁটুর সম্মুখদিকে আসার প্রাকালে বাম হাঁটু পিছনে দিকে যাবে। এভাবে হাঁটুদ্বয় অতি দ্রুত To and fro-movement করতে হবে। একেই হবিং ব্যায়াম বলে। এই ব্যায়াম প্রথম প্রথম একটু কষ্টসাধ্য হলেও কিছুদিন অভ্যাসে সহজতর হয়ে আসে। দেহের agility বাড়ায়ে, বাত দূর করে। কারণে অকারণে যাদের পা চাবায়, গোড়ালীতে বেশ ব্যথা ব্যথা মনে হয়, সিন্টি দিয়ে উঠতে নামতে হাঁটু একটু কমজোর মনে হয় তারা হবিং করলে অশেষ

উপকার পাবে। স্থূলকায় ব্যক্তির একটু কষ্ট করে অভ্যাস করলে তলপেটের চর্বি ঝড়তে বেশ সাহায্য করে। এই ব্যায়ামে সমস্ত শরীরের উপরে একটা natural vibration সৃষ্টি হয় বলে দেহের দ্রুত রক্ত সঞ্চালন হেতু সমস্ত শরীরটা বেশ ঝরঝরে লাগে। এক একটা পায়ে ৩০ বার অবধি করা এমন কিছ্রু শ্রমসাধ্য নয়। সাত বৎসব বয়স হতে ৪০, ৫০ বৎসব বয়স পর্বন্ত নবনারীরা এই ব্যায়াম করতে পারে। শৃঙ্খল মেয়েদের ক্ষেত্রে যারা অধিক সন্তানের জননী এবং জরায়ুর শৈথিল্য ভাব আছে, তারা এই ব্যায়ামে বিরত থাকবে।

### (৯) স্যান্ডো ডন ( Sandow Don )

মহার্শি স্যান্ডো এভাবে Don দিতেন বলে বোধ হয় এই প্রক্রিয়ার নাম স্যান্ডো ডন রাখা হয়েছে। সমান জমিতে হাত এবং স্ত্রিধা মতন অবস্থান করে দেহটিকে পিরামিডের ন্যায় রাখতে হবে। তারপর আমরা যেভাবে হাঁটের উপর হাত রেখে ডন দিয়ে থাকি সেই প্রক্রিয়ায় glide করে ডন দিতে হবে। যখন দেহটি নীচের দিকে নামতে থাকবে তখন শ্বাস বন্ধ রাখতে হবে। বৃদ্ধ চিত্তিয়ে ওঠার প্রাক্কালে শ্বাস পরিত্যগ করতে হবে। সম্পূর্ণভাবে হাত প্রসারিত হলে নিতম্ব পিরামিডের ন্যায় পিছনে ঠেলে দিতে হবে। তখন শ্বাস গ্রহণ করতে হবে। স্যান্ডো ডনের হাত এবং পা পরস্পর থেকে স্ত্রিধা মত দূরত্বে রাখবে। হস্তদ্বয়ের দূরত্বে একফুট থেকে দেড় ফুট থাকবে এবং পদদ্বয়ের দূরত্ব দু'ফুট হতে আড়াই দু'ফুট পর্যন্ত থাকবে। স্যান্ডো ডন একটি উৎকৃষ্ট ব্যায়াম, কোন যন্ত্রাদির দরকার হয় না এই ব্যায়ামে। দেহকে ডন বেশী নান্নার দেওয়া কষ্টসাধ্য; অভ্যাসে আস্তে আস্তে সংখ্যা বাড়তে থাকে।

### (১০) ওয়াল বার (Wall bar, paddling, Abdominal spur etc.)

Wall bar-এর গঠন মই-এর মতন। ধাপে ধাপে করে কণ্ঠ গোলাকৃতি ও লম্বা কাঠের বার চার থেকে পাঁচ ফুট এক ফুট অন্তর দূরত্বে মই-এর মতন সাজিয়ে নিতে হয়। সমস্ত কাঠামোটি দেওয়ালে মাটি থেকে চারফুট উঁচুতে ফিট করতে হয়। এই wall bar-এ বহুবিধ ব্যায়াম করা সম্ভব। হাতের, বৃকের, পেটের এবং নিম্নাঙ্গের ব্যায়াম সাধারণতঃ করা হয়ে থাকে। দুই হাত দ্বারা স্ত্রিধামতন একটি বার ধারণপূর্বক দেহটিকে ঝুলিয়ে দেবে, তারপর পদদ্বয় সম্মুখ দিকে সোজা করে কোমর অবধি ভাঁজ করে তুলবে, এরপর আমরা যেভাবে সাইকেলের paddling করি সেভাবে দ্রুত paddling করতে হবে। সাধামত যতগুলো paddling করা সম্ভব চেষ্টা করবে। পেটের পক্ষে এটি একটি অপব্যব ব্যায়াম। এই পদ্ধতিকে wall bar paddling বলে। এটি তলপেটের চর্বি কমায়, দেহের ওজন কমায়, শ্বাস প্রশ্বাসের কষ্ট দূর করে এবং সর্বোপরি শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখে।

পূর্বেই ন্যায় দেহটিকে ঝুলিয়ে দিয়ে পদদ্বয় ধীরে ধীরে কোলের কাছে ভাঁজ করে আনবে। এরপর সাথে সাথেই শ্বাস গ্রহণপূর্বক জোরা পায়ে সম্মুখদিকে পদদ্বয়

ভূমির সহিত সমান্তরাল রেখে সজোরে লাথি মারবে, পরমুহূর্তেই পা ধীরে ধীরে নীচের দিকে ঝুলে আসবে, এবং আবার পদদ্বয় কোলের দিকে ভাজ করে টেনে আনবে সেই সময় শ্বাস পরিত্যাগ করে দেবে এবং সাথে সাথে আবার শ্বাস গ্রহণপূর্বক সজোরে সম্মুখে জোড়া পায়ে লাথি মারার ন্যায় প্রসারিত করবে। এই প্রক্রিয়া বার বার করতে থাকবে। এই পদ্ধতিকে Abdominal Spur বলা হয়ে থাকে। এই ব্যায়ামে তলপেটের চর্বি দ্রুত কমে। দেহের ভারসাম্য বজায় রাখতে সহায়তা করে। দেহের ক্ষিপ্ৰতা বৃদ্ধি করার ন্যায় বাড়িয়ে তোলে, বৃদ্ধের খাঁচা সঙ্গঠিত করে ও দম্ব বাড়ায়।

### (১১) স্কিপিং (Skipping)

স্কিপিং সম্বন্ধে নতুন কিছু বলার নেই। কেউ এক পায়ে স্কিপিং করে, কেউ বা এক পা দাঁ পা করে স্কিপিং করে, কেউ বা দৌড়তে দৌড়তে স্কিপিং করে, কেউ বা জোড়া পা একসঙ্গে লাফিয়ে স্কিপিং করে। স্কিপিং সম্মুখ দিকে এবং পশ্চাদ্ধিক উভয় দিকেই করা যায়। স্কিপিং আবার দড়ি cross করেও করা যায়। অনেক সময় সম্মুখদিকে স্কিপিং বা পিছন দিক হতে স্কিপিং দাঁ তিনজনেই একই দড়ির নীচে করতে পারা যায়। একে multiple skipping বলে। এই ব্যায়াম পছন্দ প্রাণচাম্ভলা সৃষ্টি করে। দেহ সুস্থাম ও সজীব করে তোলে। ছেলেমেয়ে সব বয়সের পক্ষেই প্রযোজ্য, কিন্তু বিশেষ বিশেষ ক্ষেত্রে মেয়েদের অনেক সময় এই ব্যায়াম করা চলে না। ফুসফুসের কাজ বাড়াতে এই ব্যায়ামের প্রয়োজন আছে। অতিরিক্ত চর্বি শরীর থেকে ঝেড়ে ফেলে দেয়।

### (১২) বৈঠক (Squat, Free Squat, supported Squat, Swing Squat)

বৈঠক ব্যায়াম আমাদের ভারতীয় পদ্ধতি। আদি ও অকৃষ্ণ বৈঠক না দিলে দেহের গঠন অসম্পূর্ণ থাকে। বয়সের সাথে সাথে প্রত্যেক মানুষের নিম্নাঙ্গ প্রথমে শিথিল হয়। সে কারণে বৈঠকের প্রয়োজন আছে। বৈঠক হাঁটুকে অত্যন্ত দৃঢ় ও মজবুত রাখে। কোমরে হাত দিয়ে উঠ বোস করার প্রক্রিয়াকে বৈঠক বলে। বসার প্রাক্কালে শ্বাস ত্যাগ করতে হয়, ওঠার সময় শ্বাস গ্রহণ করতে হয়। মেরুদণ্ড সোজা ও দৃঢ় করে বসবে। একে Free Squat বলে। অনেক সময় দেহ স্থূলকায় বলে কোমরে হাত দিয়ে বসা সম্ভব হয় না। সেই সময় হস্তদ্বয় মাথায় রাখতে হয়, তখন বসা সহজ হয়। অনেক সময় এই ভাবেও বসা সম্ভব হয় না। তখন কোন কিছু ধরে যেমন জানালার শিক, কিছু উচ্চ কাঠের পাটাতন ইত্যাদি ধরে বৈঠক দিতে হয়। এই প্রক্রিয়াকে supported squats বলে। অনেক সময় দেখা গেছে supported squats দেওয়াকালীন সম্পূর্ণ ভাবে বসাও সম্ভব হয় না। সেই সময় অর্ধেক বসতে হয়। হাঁটু দুটির উপর দেহভার ন্যস্ত করে হস্তদ্বারা জানালার শিক ইত্যাদি ধরে হাঁটুদ্বয়কে ভূমির দিকে অর্ধেক নামিয়ে দেবে, সেই সময় গোড়ালীদ্বয় কিস্ত

উর্ধ্বে উঠবে এবং হাঁটুয় পরস্পর সংলগ্ন হবে। এই প্রক্রিয়াকে Half knee bend ব্যায়াম পদ্ধতি বলে। শ্বাস-প্রশ্বাস একই প্রকার। এই ব্যায়াম হাঁটুর বাত সারায় এবং হাঁটুকে মজবুত করে। Half knee bend ব্যায়াম করার পরমুহুর্তেই Heel raises ব্যায়াম করা প্রয়োজন। এটা culf muscles-এর ব্যায়াম। সিঁড়ির ধারে দাঁড়িয়ে গোড়ালিধ্বজ ঝুলিয়ে দেবে। কোন হস্তদ্বারা রেলিং ধরে balance করবে। Toe-এর উপর দেহভার ন্যাস্ত করে অতি দ্রুত গোড়ালী উপর দিকে ওঠাবে এবং পরমুহুর্তে নীচের দিকে নামাবে। নামাবার প্রাক্কালে শ্বাস পরিত্যাগ করবে এবং উঠবার প্রাক্কালে শ্বাস গ্রহণ করলে এই পদ্ধতির ব্যায়ামকে Heel raises ব্যায়াম বলে। বাদের আঙুলে এবং পায়ের পেশীতে cramp ধবে বা সিটিয়ে বাখে এই ব্যায়াম তাদের পক্ষে অপরিহার্য। Half knee bend এবং Heel raises চর্চাশ থেকে পঞ্চাশবার করতে চেষ্টা করা ভাল।

বাদের দেহ অম্পবয়সেই অতিশয় স্থূলকায় হয়ে যায়, তাদের বৈঠক swing squats পদ্ধতিতে দেওয়া ভাল। এই ব্যায়াম লাফিয়ে লাফিয়ে করতে হয়। বসার প্রাক্কালে হাত ঝুলিয়ে সম্মুখ ভাগে এক থেকে দেড়ফুট পর্যন্ত লাফিয়ে বসতে হয় এবং শ্বাস ত্যাগ করতে হয়। ওঠার প্রকালে আবার লাফিয়ে শ্বাস গ্রহণপূর্বক পূর্বের স্থানে ফিরে আসতে হয়। এই swing squat পদ্ধতি সাধ্যমত যতগুলো সম্ভব দেওয়া উচিত। দ্রুত মেদ বমাতে থাকে, শ্বাসকণ্ঠ দূর করে, শরীরের চ্যাম্পল্য ও agility ফিরিয়ে আনে।

(১৩) স্টিক পি, টি, (Stick P. T., Different types)

P. T. মানে Physical training। এই P. T. ব্যায়াম পদ্ধতি সারা বিশ্ব জুড়ে সমস্ত প্রকার খেলাধুলার প্রস্তুতির জন্যে বিশেষভাবে প্রযোজ্য। এই ব্যায়ামের যে কতপ্রকার পদ্ধতি আছে তার ইয়ত্তা নেই। যোগাসনের পক্ষে সাধারণ P. T. যথেষ্ট। এ ক্ষেত্রে stick P. T. অর্থাৎ লাঠি নিয়ে P. T. কয়েক প্রকার করানো হলে থাকে। লাঠির উচ্চতা দেহের উচ্চতা থেকে ছয় ইঞ্চি পরিমাণ বেশী হবে।

(ক) Stick P. T. Thrnk bending : কাঁধের উপর লাঠিটি অবস্থানপূর্বক দুই হাত প্রসারিত করে লাঠির উপর অবস্থান কর। দেহ সটান রেখে শ্বাস গ্রহণ করবে। শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে সম্মুখ দিকে ঝুঁকে লাঠি সমেত ডান হস্ত দ্বারা বাম পা স্পর্শ করবে। এবং সঙ্গে সঙ্গে শ্বাসগ্রহণপূর্বক দেহটিকে লাঠিসমেত আবার সটান করবে এবং পরমুহুর্তেই দেহটিকে সম্মুখাটিকে বাঁকিয়ে বাম হস্তের দ্বারা শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে ডান পা স্পর্শ করতে। একে Trunk bending P. T. বলে। এই পদ্ধতি অতি দ্রুত সম্ভালন করতে হয়। বেশ কিছুক্ষণ কবলে শরীবে একটা ব্যায়াম জনিত স্নহ অনভূত হয়, মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বাড়ে, কটিপ্রদেশের এবং তলপেটের চর্বি কমে, শ্বাস প্রশ্বাসের জড়তা কেটে যায়।

(খ) Stick P. T. trunk twisting : পূর্বের ন্যায় স্বস্থ লাঠি স্থাপন-



পূর্বক দেহটিকে সম্মুখভাগে ৯০° ভাঁজ করে, অবস্থান করবে। এর পর শ্বাসে ল্যাঠি অবস্থানপূর্বক ডান হাত বাঁ পায়ের দিকে আসবে এবং সাথে সাথে বাঁ হাত ডান পায়ের দিকে আসবে। স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাসের সঙ্গে এই ব্যায়ামটি করা যায়। দ্রুত থেকে দ্রুততর twist করতে হয়। ব্যায়ামে কোমরের তথা পিঠের উভয়পার্শ্বে চর্বি কমে। Deltoid-এর দ্রুত সঞ্চালন হেতু শ্বাসপ্রদেহের প্রচুর ব্যায়াম সাধিত হয়। যার ফলে cervical tension-এর উপশম হয়। শ্বাসকণ্টের প্রাচুর্যতা হেতু যাযা ভোগে তারা এই ব্যায়াম অবশ্যই করবে।

(গ) Stick P. T. Squats : ল্যাঠির মাঝখানে দুই হাতদ্বারা ধারণ করে যে কোন একটি অগ্রভাগ মাটিতে দেহের সম্মুখভাগে দাঁড়ানো অবস্থায় অবস্থান করাবে। বৈঠক দেওয়ার জন্য যে পরিমাণ পায়ের দূরত্ব রাখা দরকার সেভাবে রাখবে। এই দূরত্বের মাঝ বরাবর ল্যাঠির অগ্রভাগ এক ফুট দূরে অবস্থান করাবে। এরপর ল্যাঠিতে ভর দিয়ে বৈঠক দিতে থাকবে। যখন বসবে তখন শ্বাস পরিত্যাগ করবে ও গোড়ালী উঠিয়ে দেবে; কোন কোন ক্ষেত্রে গোড়ালী না উঠিয়েও এই বৈঠক দেওয়া যেতে পারে। বসার পরমুহূর্তে শ্বাস গ্রহণ করতে করতে আবার সোজা হয়ে দাঁড়াবে। এই বৈঠক অতি দ্রুত সঞ্চালনপূর্বক ল্যাঠির উপর দেহভার রেখে বিধিসম্মত উপায়ে শ্বাস-প্রশ্বাস ত্যাগ করবে এবং বৈঠক দিতে থাকবে। এটি একটি অতি উৎকৃষ্ট P. T. এর উপকারিতা সাধারণ বৈঠকের মত হলেও অভ্যাস করতে অনেক সহজতর। যেকোন বয়সের ছেলেমেয়েবা এই প্রকারে P. T. করতে পারে। সাধারণত যারা শুল্ককায় ব্যক্তি তারা stick P. T. বৈঠক অভ্যাস করবে।

(১৪) হান্ড্রেড আপস্ (Hunderd ups-100 ups)

অনেক ক্ষেত্রে একে Spot running বলা হয়ে থাকে অর্থাৎ এক জায়গায় দাঁড়িয়ে দৌড়ানো—যার গতি আছে কিন্তু অগ্রগতি নেই। Hundred up (100 ups) দৌড়ান থেকে কীঞ্চিৎ পৃথক। 100 ups করার প্রাক্কালে হাত দুটি কোমরের উপর অবস্থান করবে। এরপর দূরপায়ের toe-এর উপর দৌড়বার মত একই স্থানে লাফাতে হবে। দেহ সম্পূর্ণ সটান থাকবে। এবং thigh portion তলপেট ও উপর পেটের সঙ্গে প্রতিবারই স্পর্শ করবে। লাফিয়ে ওঠার প্রাক্কালে শ্বাস গ্রহণ করবে। একে 100 ups বলে। এই কারণ যে আমরা 100 বার পর্যন্ত এভাবে লাফাব। দম বাড়লে—two 100 ups, three—100 ups বা four—100 ups পর্যন্ত করা যেতে পারে। Running-এ হাঁটুপ্রদেশ পেটের সঙ্গে স্পর্শ করা যাবে না। 100 ups-এ হাঁটুপ্রদেশ পেট স্পর্শ করবে এটাই প্রভেদ। শরীরে থলথলে ভাব কমাতে ও দম বাড়াতে অধিতীয় ব্যায়াম। কথিত আছে নিয়মিত 100 ups অভ্যাস করে Track events-এ 100 metres, 200 metres দৌড়ে স্থান করে নিয়েছে এমন Runuer-এর সংখ্যা বিরল নয়।

### (১৫) পুশ্ আপস্ ফ্রি ( push ups Free )

Push ups হাফ ডনের মত করতে হয়। হাফ ডন করার সময় ভূমিতেও করা যায় বা হস্তদ্বয় পদদ্বয় থেকে ৪"—৬" পরিমাণ উঁচুতে রেখে করা যায়। কিন্তু এক্ষেত্রে হস্তদ্বয় পদদ্বয় অপেক্ষা ৪"—৬" নীচে থাকবে। এমন একটি জায়গার উপর push up করতে হয়। এই push ups অতি দ্রুত সম্পন্ন করতে হয়। কখনও হাতের আঙুল সম্মুখ দিকে থাকবে কখনও বা হাতের আঙুল দেহের পার্শ্ব বরাবর থাকবে। এই push ups ব্যায়াম প্রচণ্ড কষ্টসাধ্য ব্যায়াম। কিন্তু অত্যন্ত উপকারী। মজবুত দেহ, বাহু গঠনে এই ব্যায়াম প্রচুর ফলদায়ক। প্রথম অবস্থায় যারা ব্যায়ামে নামে তাদের এই push ups করার নির্দেশ দিতে নেই। একটু বেশী বয়স হয়ে গেলে যেমন পঞ্চাশ উর্ধ্ব যারা, তারা এই ব্যায়াম থেকে বিরত থাকবে, বাহু এবং পুরো বাহু গঠনে এটি অতি সুন্দর ফলদায়ক।

### (১৬) স্ল্যান্ট বার ( Slant Bar )

১২" জলের পাইপ দ্বারা Slant Bar তৈরী করতে হয়। এর জন্য ৭ ফুট পরিমিত লম্বা দু'খানা পাইপ লাগে। কিভাবে এটা ফিট করতে হয় তা ছবি দেখলে কিছুটা আন্দাজ পাওয়া যাবে। slant bar দু'টি মজবুত দেওয়ালের সঙ্গে ফিট করতে হয় নতুবা দেওয়াল ভেঙে যাবার সম্ভাবনা থাকে। দু'টি পাইপের দুই অগ্রভাগ দেওয়ালে সঙ্গে ৬" পরিমিত সিমেন্ট দ্বারা Jam press করে দেওয়ালের মধ্যে লাগাতে হবে। দু'টি পাইপের পরস্পর দূরত্ব ২০" পরিমাণ হবে। ঐ পাইপদ্বয়ের অপর দু'টি অগ্রভাগ মাটির ভিতর করে সিমেন্ট দ্বারা লাগাতে হবে। এই পাইপের দুই অগ্রভাগে ১৮" পরিমাণ হবে। কিন্তু পাইপ দু'টি একই Plain থাকবে ও ভূমির সঙ্গে ৬০° কোণ অবস্থান করবে। একেই Slant bar বলে।

এই Slant bar-এ বহুবিশ ব্যায়াম করা সম্ভব এবং সবগুলোই breathing exercise.

(ক) দুই হস্তদ্বারা Slant bar ধারণপূর্বক পদদ্বয় bar-এর সঙ্গে যুক্ত রেখে দেহটিকে পিছন দিকে সটান করবে ও শ্বাস গ্রহণ করতে করতে সামনের দিকে ডন প্রক্রিয়ার মত দেহটিকে নিম্নে যাবে। সাথে সাথেই আবার দেহটিকে শ্বাস নিতে নিতে পিছন দিকে সটান করবে। এই প্রক্রিয়া একটু দ্রুত তালে করতে হয়। এই ব্যায়াম বৃক্কের অংশ প্রসারিত ও মজবুত করতে সক্ষম। তাছাড়া ফুসফুসকে সতেজ করে। সামনের দিকে দেহ ঝুঁকে পড়ে বলে বৃক্কের মাংসপেশী সঙ্কুচিত হয়। ফলে মেরুদণ্ডের নমনীয়তা ও রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করে। যাদের হাঁপানী রোগ আছে এই ব্যায়াম তাদের অধিক ফলপ্রদ। বগলের নীচের মাংসপেশীগুলো সতেজ হয়ে ওঠে। শরীরের জড়তা দূর করে ব্যায়াম করতে সহায়তা করে।

(খ) পূর্বের মত হাতে দুটো একটু নীচে ধারণপূর্বক পদদ্বয় ৬“ পরিমাণ Slant bar থেকে দূরত্বে রাখবে। এরপর বৈঠকের ন্যায় মাটির দিকে দেহটিকে অবস্থান করাবে। সেই সময় শ্বাস পরিত্যাগ করবে। পরমুহূর্তেই শ্বাস গ্রহণ করতে করতে বক্ষঃস্থল Slant bar-এর দিকে ঢুকিয়ে দেহটিকে সটান দাঁড় করাবে। এবং পরমুহূর্তেই বৈঠকের ন্যায় শ্বাস পরিত্যাগ পূর্বক মাটিতে আবার বসবে। সর্ব-ক্ষেত্রেই হস্তদ্বারা বজ্রমুষ্টির মত Slant barকে একই স্থানে ধরে রাখবে। শ্বাস প্রশ্বাস দ্রুততর ও শব্দ হবে। দ্রুততালে এই ব্যায়াম অভ্যাস প্রয়োজনীয়। অচিরেই বৃদ্ধের খাঁচা বৃদ্ধি পায়। বৈঠকের অনেকটা অংশ সমাপন করে বলে বৈঠকের ন্যায় নিশ্বাস দৃঢ় করে।

(গ) পূর্বে বর্ণিত Half knee bend ব্যায়াম আমরা শিখিছি। Slant bar-এ এই Half knee bend ব্যায়াম করা যায়। Half knee bend ব্যায়ামে দেহটিকে সম্পূর্ণ বাঁকাতে হয় না। Slant bar দুই হাতে একটু নীচের দিকে ধরে দেহটিকে স্তম্ভখাদিকে হেলিয়ে রাখবে। পদদ্বয় ৬“ দূরত্বে থাকবে। এরপর Half knee bend ব্যায়াম যেভাবে শুরুতে হয় সেভাবে অভ্যাস করবে। হাঁটু যখন নীচের দিকে নামবে গোড়ালীদ্বয় উত্তোলন করবে, শ্বাস পরিত্যাগ করবে। সাথে সাথে আবার হাঁটু সোজা করবে। মস্তিষ্ক যে অবস্থায় ছিল সে ভাবেই থাকবে। গোড়ালীদ্বয় ভূমি স্পর্শ করবে। এই ব্যায়ামও উপর্যুপরি দ্রুততালে করতে হয়। যাদের হাঁটুতে জল জমে, সিঁড়ি দিয়ে উঠতে কষ্ট হয়, হাঁটুর স্তম্ভখাদিকে ও পিছন দিকে ব্যথা অনুভূত হয় পায়েখানায় বসলে উঠতে কষ্ট হয়, শরীরের Spring ভাবটা যাদের কমে যায় সেই সমস্ত ব্যক্তিদের পক্ষে কি ছেলে কি মেয়ে; এই Slant bar exercise ভীষণ কার্য দেয়।

১ নম্বর প্রথায় হাত দুটিকে আবার কিছুটা উচ্ছে ধারণ কর। পদদ্বয় জমিতে Slant bar থেকে ৬“ দূরে রাখ। এরপর একটি পা তুলে আরেকটি পায়ের উপর দেহভার ন্যস্ত কর। যে পা মাটিতে অবস্থান করবে তা Slant bar-এর মাঝখানে দৃঢ়ভাবে স্থাপন কর। যে পা শূন্যে আছে তা হাঁটু পর্যন্ত ভেঙে দেহটিকে স্তম্ভখাদিকে Slant bar-এর ভিতরে সজোরে শ্বাস পরিত্যাগ পূর্বক পদস্বরূপ এমনভাবে যাতে সমস্ত দেহটি Slant bar-এর ভিতরে প্রবেশ করে। পাশ থেকে এই অবস্থায় দেহটিকে দেখলে মনে হবে যেন সে দৌড়ছে। পরমুহূর্তেই আবার দেহটিকে সজোরে আনয়ন কর ও শ্বাস গ্রহণ কর। এরপর যে পা শূন্যে ছিল তা ভূমিতে আগের পায়ের স্থানে নিয়ে এসে এবং অপর পা-টি শূন্যে তুলে নাও, তারপর পূর্বের ন্যায় দেহটিকে শ্বাস পরিত্যাগ পূর্বক Slant bar-এর ভিতরে প্রবেশ করাও। এই প্রক্রিয়া একটি পা থেকে অপর পায়ে দ্রুততালে সম্পাদন করতে থাক। এটি একটি অতীব সুন্দর Rhythmic ব্যায়াম। এর ফলেতালে তালে দেহটি সজ্বলিত হতে থাকে। দেহের ও কটি প্রদেশের গঠন অতি সুন্দর।

করে তোলে, বক্ষঃস্থল প্রসারিত করে, শরীরের মেদ কমায়। শ্বাসকণ্ঠের বোগীদের পক্ষে এই ব্যায়াম অত্যন্ত উপকারী। পিঠের পীড়াদায়ক ব্যাধায় ও কোমরের বাতের ব্যাধায় যাদের ভোগান্তি—যে কোন বয়সের ছেলেমেয়েরা এই ব্যায়ামে অভ্যাসে সফল পাবে। অন্ততপক্ষে এক একটি পায়ের তিরিশবার অবধি এই ব্যায়াম করতে হয়।

### মুদ্রাপ্রকারভেদ

সাত বৎসর বয়স হইতে আসন করা বিধেয়। কিন্তু বেশী বয়স না হইলে মূদ্রা অভ্যাস করা উচিত নহে। ছেলেদের পক্ষে তের বৎসর হইতে মূদ্রা করা দৃষণীয় নহে। এবং মেয়েদের ক্ষেত্রেও ঋতু প্রতিষ্ঠিত না হওয়া পর্যন্ত। আসন প্রকারভেদে দেহে স্নায়ু ও পেশী সবল করে, রক্ত চলাচলের গতি বাড়ায়, বহুবিধ ব্যাধি সারাইতে সক্ষম হয়। কিন্তু মূদ্রার প্রধান কাজ হইতেছে দেহাভ্যন্তরে গ্রন্থিগুলির উপর প্রভাব বিস্তার করা। যে সমস্ত গ্রন্থি রসক্ষরণে অপারগ হইয়া যায় তাহাদের স্রব্দ করাই মূদ্রার কাজ। কারণ আমরা জানি গ্রন্থি শুকাইয়া গেলে স্বভাবতঃই শরীরে খারাপ হইয়া পড়ে, দেহ অকর্মণ্য ও ব্যাধিগ্রস্ত হইয়া অবশেষে মৃত্যুর কোলে মানুষ ঢালিয়া পড়ে। যোগাসন ও মূদ্রা পরিণত বয়সে দেহের উপর ঠিক ঠিক ভাবে পরিচালিত করিতে পারিলে স্বাস্থ্য অটুট থাকে। যোগ ও মূদ্রা যোগাসনের একটি আলাদা প্রক্রিয়া। ইহাকে মূদ্রার পর্যায়ের ফেলা যায় না। মূদ্রা করিবার প্রাক্কালে শ্বাস-প্রশ্বাসের উপর কোন ধারাবাহিক নিয়ম নাই। কিন্তু যোগাসনের পক্ষে তাহা আছে। মূদ্রা আসনেরই প্রকারভেদ। অস্বস্থ শরীরে প্রথম প্রথম যোগাসন করিয়া দেহটিকে সবল করিয়া লইতে হয়। তাহার পর যোগাসন ও মূদ্রা সাথে সাথে অভ্যাসে ফললাভের অধিক সম্ভাবনা থাকে। এখানে সকলেব জানিয়া রাখা উচিত রক্তচাপ স্বাভাবিক না থাকিলে বা হৃদরোগ বা মস্তিষ্ক রোগের কোন trace না থাকিলে মূদ্রা প্রকারভেদে অভ্যাসে কোন ক্ষতি হইবার আশঙ্কা থাকে না। অধিকতর রক্তচাপে যাহারা ভোগেন তাহারা মূদ্রা প্রকারভেদে অভ্যাসে কদাচ পদার্থপর্ণ করিবেন না।

### (১) অশ্বিনী মুদ্রা—

হয়তো লক্ষ্য করিয়া থাকিবে ছাগল, গরু মলত্যাগ করিবার পর শৌচকর্ম করে না। কিন্তু প্রকৃতির সব দিকেই খেয়াল থাকে। মলত্যাগ করিবার পর ইহা বা গৃহ্য প্রদেশ আকুণ্ঠন ও বিকুণ্ঠন করিতে থাকে। ইহার দ্বারা ইহাদের মলপ্রদেশ পরিষ্কার হইয়া স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়া আসে। কিন্তু মানুষ ইহা করে না। আমাদের গৃহ্যপ্রদেশে Anal nerve- এর উপর এইরূপ প্রক্রিয়ার প্রয়োজন আছে। অশ্ব, ভগবন্দর আত্মরক্ত শক্তকল্পজনিত বা কোন গৃহ্য রোগে যে সমস্ত নরনারী ভোগে তাহাদের পক্ষে অশ্বিনী মূদ্রা অভ্যাস অতীব প্রয়োজনীয়।

পশ্মাসনে বসিয়া মেরুদণ্ড কোমল করিয়া হাত দুইটি হাঁটুখয়ের উপর অবস্থান

করিয়৷ এই মূদ্রা অভ্যাস অতীব সহজ পদ্ধতি । অভ্যাসকালে সম্পূর্ণ শ্বাস ত্যাগ করিয়া লইতে হইবে । শ্বাসত্যাগ অবস্থায় শূন্যক, কৃষ্ণক অবস্থায় থাকিয়া গৃহ্যস্থায় শ্বাসদীপশব্দর ন্যায় ধীরে ধীরে আকৃশ্ণ ও বিকৃশ্ণ করিতে হইবে । এই আকৃশ্ণ ও বিকৃশ্ণ পদ্ধতি খুব জোরে বা দ্রুত করিবে না । তাহার পর ধীরে ধীরে দেহটিকে ছাড়িয়া শ্বাস গ্রহণ করিয়া লইবে । সাথে সাথে আবার শ্বাস ত্যাগ করিয়া মূদ্রা যতবার সম্ভব অভ্যাস করিয়া লইবে । ইহাকে অশ্বিনী মূদ্রা বলা হয় ।

## (২) উড্ডয়ন বন্ধ মূদ্রা

ইহা দুই প্রকারে । (এক) উপবিষ্ট উড্ডয়ন ও (দুই) দণ্ডায়মান উড্ডয়ন । দাঁড়াইয়া এই উড্ডয়ন অভ্যাস করার প্রকালে পদদ্বয় একফুট অর্ধাধি ফাঁক করিয়া রাখিবে । হস্তদ্বয় দুই হাঁটুর উপর অবস্থান করাইবে । দেহের উর্ধ্বাঙ্গ যথা, ঘাড়, মাথা, বুক ইত্যাদি সম্মুখের দিকে কিঞ্চিৎ নত করিয়া রাখিবে । তাহার পর ধীরে ধীরে সমস্ত শ্বাস ত্যাগ করিবে । শ্বাস ত্যাগ করিবার প্রাকালে পেটকে পুরোপুরি আকৃশ্ণ করিয়া পিটের দিকে লইয়া যাইতে থাকিবে । অর্থাৎ পেটকে total খালি করার চেষ্টা করিবে । এমনভাবে আকৃশ্ণ করার চেষ্টা করিতে থাকিবে যেন পেটের চামড়া পিঠে গিয়া লাগিতে থাকে । যতক্ষণ শ্বাস রুদ্ধ করিয়া রাখার সম্ভাবনা ততক্ষণ এইভাবেই থাকিবে । অপারগ হইলে শ্বাস দমভর টানিতে থাকিবে । পেটকে আলাগা করিয়া দিবে এবং পেট স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়া আসিবে । মুহূর্ত পরেই আবার শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে পূর্ব বর্ণিত উপায়টি পুনঃ পুনঃ করিতে থাকিবে । উদর আকৃশ্ণনের সময় খেয়াল করিবে যেন পেণীতে টান না পড়ে । এই উড্ডয়ন প্রক্রিয়ার গতি দৈনন্দিন অভ্যাসের উপর বাড়াইতেও পার এবং দিনের মধ্যে ৮ হইতে ১০ বার পর্যন্ত অভ্যাস করা যাইতে পারে । উপবিষ্ট অবস্থাতেও এই উড্ডয়ন করা সম্ভব । তখন পশ্চাসনের সাহায্য লইতে হয় । খালিপেটে মূদ্রা অভ্যাস প্রয়োজন নতুবা মূদ্রা অভ্যাসে ব্যাঘাত ঘটে ।

এই মূদ্রা অভ্যাসে অগ্নিগ্রাসি সবল হইতে সবলতর হইতে থাকে । কোষ্ঠবদ্ধতা, কাঠিন্য, পিত্তশূল, অম্লশূল, অজীর্ণ, হানিরা, অ্যাপেন্ডিসাইটিস, অস্ত্রেকত, অস্ত্র ফোড়া, পাথুরী ইত্যাদি রোগের প্রতি ফলদায়িনী মূদ্রা । পদ্রুপদের শ্বাসস্বাস ও মেরুদের ঋতুরোগ সারাইতে সক্ষম । পেটের যন্ত্রাদি এতদূর সবল হইয়া যায় বাহার দ্বারা পেটে হঠাৎ কোন সংক্রামক ব্যাধিকে আক্রমণ করিতে দেয় না । বাহ্যের স্বকৃৎ দুর্বল তাহারা এই মূদ্রা অবশ্যই অভ্যাস করিবে ।

## বিপরীতকরণী মূদ্রা

অনেক সময় দেখা যায় সর্বাঙ্গাসন করিবার প্রাকালে কোন কোন ব্যক্তি ঠিক ঠিক সর্বাঙ্গাসন করিতে পারে না । সেই সব ক্ষেত্রে পা দুইটি উর্ধ্ব ভূমিবার প্রাকালে

শরীর কিঞ্চিৎ বক্র হইয়া থাকে। এই অবস্থায় শরীরকে স্থাপন করিতে পারিলে বিপরীতকরণী মূদ্রা সম্পন্ন হয়। স্কন্ধের উপর দেহভার ন্যস্ত করিয়া এবং দুই হস্তের দ্বারা কোটিপ্রদেশ ধারণপূর্বক পদদ্বয় উর্ধ্বে রাখিয়া দেহ বিপরীতভাবে স্থাপন করার নামই বিপরীতকরণী মূদ্রা। মস্তিস্ক নিম্নে আসিবার দরুন মলভাণ্ড বিপরীতমুখী হয় ইহার দরুন অগ্নিগ্রন্থি উর্ধ্বে স্থাপিত হয়। অগ্নিগ্রন্থি তাহার ভার অনেকাংশে লাঘব করিয়া নেয়। এবং মলভাণ্ডের উপর বিপরীত ক্রিয়া হইতে দেখা যায়। মলভাণ্ডের ভিতর গ্রন্থাদি ও অন্যান্য যন্ত্রের অবস্থান রহিয়াছে। তাহারা স্বাভাবিক অবস্থা হইতে বিপরীত অবস্থায় আসার দরুন ঐ সমস্ত যন্ত্রাদির কার্যকারিতা বাড়িয়া যায়। এই বিপরীতকরণী মূদ্রা ২ হইতে ৩ মিনিট পর্যন্ত অভ্যাস করা শ্রেয়। শরীরে সহ্য হইলে বেশী সময় দেওয়া দৃশ্যণীয় নহে।

এই মূদ্রা নিয়মিত অভ্যাসে দেহের চর্ম অকালে শুকাইয়া যাইতে দেয় না, গাত্রচর্ম মসৃণ থাকে, চুল পাকিতে বিলম্ব ঘটায় এবং যৌবনশক্তি অক্ষুণ্ণ থাকে। Pancreas গ্রন্থির কার্যকারিতা ও সজীবতা বাড়াইয়া তোলে, অজীর্ণ রোগ নিমূল করে। শরীরের মধ্যে বিষ রসের আধিক্য থাকিলে তাহা কমাইয়া দেয়। রক্তশূন্যতা ও শারীরিক দুর্বলতা দূর করে। ইহাকে একটি antigravity আসন মূদ্রা বলিলে অত্যুক্তি হয় না। অনেকাংশে শীর্ষাসনের মতন ফলদায়ক। উর্ধ্বাঙ্গে যথা মস্তিস্ক, ফুসফুসে ও হৃৎপিণ্ডে প্রচুর রক্তের যোগান দিয়া থাকে। তবে অভ্যাসকালে যাহাদের রক্তচাপ থাকে তাহাদের এই মূদ্রা অভ্যাস বাঞ্ছনীয় নহে। যেহেতু ইহা বিপরীত করণী মূদ্রা সেই হেতু দেহের স্বাভাবিক aggravation of cells হইতে বিরত রাখে। মূদ্রা অভ্যাসে শ্বাস প্রশ্বাসের প্রতি কোন কঠিন আইন আরোপিত নাই, যাহা আসনের জন্য আছে। সেই জন্য অল্পবিস্তর সব আসনকেই মূদ্রায় পরিণত করা সম্ভব।

### মহাবন্ধ গুলি

শুদ্ধ মানুষের প্রাণ ও শক্তি রক্ষা করে। দেহ থাকিলে শুদ্ধক্ষয় অনিবার্য। আবার এই শুদ্ধকে ইচ্ছামত ধারণ করিতে পারিলে সে অমিত শক্তির অধিকারী হয়। কিন্তু তাহা সত্ত্বেও মানুষের ইচ্ছার বাহিরে শুদ্ধ ক্ষয় হইতে থাকে। যে প্রক্রিয়ার দ্বারা এই শুদ্ধক্ষয় বন্ধ করা সম্ভব হয় সেই প্রক্রিয়াকে বন্ধ মূদ্রা বা মহাবন্ধ মূদ্রা বলা হইয়া থাকে। মহাবন্ধ মূদ্রা নিম্নোক্ত উপায়ে করিতে হয়। আমাদের যোনিপ্রদেশে শুদ্ধ সঞ্চিত হইতে থাকে। ইহা ইচ্ছায় বা অনিচ্ছায় বহির্গমনের জন্য অবস্থান করে। পুরুষের যনন-ইন্দ্রিয়ের ঠিক পিছনে কুহু নাড়ী বা Sex nerve অবস্থান করিতেছে। মাটিতে বসিয়া বাম পায়ের গোড়ালী যোনিস্থানে অবস্থান করাও এবং দক্ষিণ পায়ের গোড়ালী যনন-ইন্দ্রিয়ের মূলে অবস্থান করাও। পা দুইটি উভয় পার্শ্বে মাটি স্পর্শ করিয়া প্রসারিত থাকিবে। দেহ সোজা রাখিয়া হস্তদ্বয় সোজা করিয়া দুই হাঁটুর উপর আলতোভাবে হাতের চোটা চিত করিয়া অবস্থান করাও। মেয়েদের

ক্ষেত্রেও ঠিক এইভাবে দেহকে অবস্থান করাইবে। মেয়েদের ক্ষেত্রে বাম গোড়ালী ঘোনি মণ্ডলে অবস্থান করিবে এবং ডান গোড়ালী জরায়ুর উপর চাপ সৃষ্টি করিয়া রাখিবে। অতঃপর ধীরে ধীরে পদ্রুঘ নারী উভয়ই শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে নাড়ীকে ভিতরের দিকে আকর্ষণ করিতে থাকিতে। আকর্ষণ করিবার প্রাকালে যনন-ইন্ড্রিয়ের পদ্রুঘের testees এবং মেয়েদের ovaries সহ জরায়ু আকৃষ্ট হইয়া উর্ধ্বে থাকে। ইহার অব্যবহিত পরেই ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করিতে থাকিবে এবং Sex gland শিথিল করিয়া দিবে। প্রথমে ১০ হইতে ২০ বার এই প্রক্রিয়া অভ্যাস করিবে এবং পদ্রুঘ দক্ষিণ গোড়ালী নিম্নে রাখিয়া ও বাম গোড়ালী উপরে রাখিয়া অর্থাৎ বিপরীতভাবে এই ক্রিয়াটি ১০ হইতে ২০ বার অভ্যাস করিয়া লইবে। এই প্রক্রিয়াকে মহাবন্ধ মূদ্রা বলা হয়। এই মূদ্রা পদ্রুঘের পিতৃ গ্রন্থিকে এবং মেয়েদের মাতৃ গ্রন্থিকে স্নিগ্ধ, সবল করিয়া রাখে। পিতৃগ্রন্থি ও মাতৃগ্রন্থি নরনারীর প্রাণশক্তির উৎস। পদ্রুঘের বিকাশ ও নারীর বিকাশ—মহাবন্ধ মূদ্রার মত একটি সাবলীল প্রক্রিয়া দ্বারা আমরা লাভ করিতে পারি। পদ্রুঘের দুইটি পিতৃগ্রন্থি রহিয়াছে। মেয়েদেরও দুইটি মাতৃগ্রন্থি রহিয়াছে। ইহাদের সম্পূর্ণ সজীবতা না থাকিলে সন্তানের জন্ম দেওয়া সম্ভব নহে। মাতৃগ্রন্থির পূর্ণ অবলুপ্তির দরুন বহু নারী সন্তান সম্ভবা হয় না। তাহারা এই মূদ্রা অবশ্যই অভ্যাস করিবে। যাহাদের জরায়ু নীচে নামিয়া আসে ও অতিরিক্ত ঋতুস্রাব হয় তাহাদের বন্ধাঘটনার সম্ভাবনা থাকে। তাহারা মহাবন্ধ মূদ্রা নিয়মিত অভ্যাসে সেইরূপ বিপদ হইতে রক্ষা পাইতে পারে।

### মূলবন্ধ মূদ্রা

সব কিছুর উৎপত্তির প্রথম সোপানকে মূল বলা হয়। মেরুদণ্ডের মূল উৎপত্তি গৃহ্যপ্রদেশ হইতে আরম্ভ হইয়াছে। এবং শেষ হইয়াছে মস্তিস্কের নিম্নাংশ পর্যন্ত। স্তবরাং মেরুদণ্ডের শেষ অংশ যদি মূলের প্রদেশ হইয়া থাকে তাহা হইলে মস্তিস্কের অংশে অবস্থিত মেরুদণ্ডকে ইহার আরম্ভ বলা যাইতে পারে। সপ্তচক্রের উৎপত্তি-কেন্দ্র মেরুদণ্ডের শেষ প্রান্তে, যেখানে মূলাধার চক্র অবস্থান করিতেছে। ইহাকে ইংরেজীতে Plevic Plexus বলা হয়। দেহের ভারসাম্য যাহা রক্ষা করে। মূলবন্ধ মূদ্রা এই মূলস্থানের গতিবিধি গ্রন্থি স্নায়ু সর্বকিছুরই পরিচালনা করে। ইহাকে সবল করিয়া রাখিবার যে প্রণালী তাহাকে মূলবন্ধ মূদ্রা বলা হয়। এই প্রদেশে বহু গ্রন্থি অবস্থান করিতেছে—যথা Sex gland, Prostrate gland ও cowper's gland ইত্যাদি। এই সমস্ত গ্রন্থিগুলি সাধারণতঃ পদ্রুঘের দেহে অবস্থান করে। মেয়েদের ক্ষেত্রে Prostrate gland-এর পরিবর্তে রতি গ্রন্থি বা Bartholin's gland এবং মিথুন গ্রন্থি বা Sex gland অবস্থান করিতেছে। এই রতিগ্রন্থি বা মিথুন গ্রন্থির ক্রিয়াদি মদন গ্রন্থিকে প্রভাবিত করে।

মূলবন্ধ মূদ্রা অভ্যাস করিবার আগে দেহের এই প্রদেশের ( কি নারী কি পদ্রুঘ )

যাহাকে বস্তুপ্রদেশ বলা হইয়া থাকে সেই সম্বন্ধে প্রত্যেক নরনারীর সম্যক জ্ঞান থাকা প্রয়োজন। গৃহ্যদেশ ও জননেন্দ্রিয়ের মাঝখানে যে অল্পপরিমাণ স্থান বিদ্যমান রহিয়াছে তাহাকে যোনিস্থান বা যোনিমণ্ডল বলা হয়। এই চার আঙুল পরিমিত স্থান অত্যন্ত স্পর্শকাতর। এই স্পর্শকাতর স্থানে মূলাধার চক্রের গৌরবময় অবস্থান। নাভিমণ্ডল ও যোনিমণ্ডলের মধ্যবর্তী স্থানে নারীপুরুষের যৌবনের কামাচিন্তা পুঞ্জীভূত থাকে। ইহাকে কন্দ-স্থান বলা হয়। মূলাধার চক্রের বিস্তৃতি কন্দস্থান পর্যন্ত। এই স্থান হইতে ইরা, পিঙ্গলা, সুষুম্না, শিখিনী প্রভৃতি প্রধান প্রধান নাড়ী সমূহের উৎপত্তিস্থান। শিখিনী নাড়ী বহু শাখা প্রশাখায় গৃহ্য-দেশ ব্যাপ্ত করিয়া রাখিয়াছে। যাহার আকৃষ্ট ও বিকৃষ্ট মলত্যাগে সহায়তা করে। নাড়ী বা Sx gland বহু শাখায় বিভক্ত হইয়া জননেন্দ্রিয়কে প্রভাবিত করিয়া রাখিয়াছে। রতিকালে সহবাসে ইহারাই পূলক আনন্দ আনিয়া দেয়। ইরা অর্থাৎ চন্দ্র মেরুদেশের পার্শ্ব দিয়া মস্তিষ্ক পর্যন্ত প্রসারিত রহিয়াছে। পিঙ্গলা মানে সূর্য। মেরুদেশের অন্য পার্শ্ব দিয়া মস্তিষ্ক পর্যন্ত পিঙ্গলা প্রবাহিত রহিয়াছে। ইরা বাম পার্শ্ব দিয়া উঠিয়াছে। পিঙ্গলা ডান পার্শ্ব দিয়া উঠিয়াছে। আসলে ইরা, পিঙ্গলা অনুভূতি সম্পন্ন এবং প্রবেশ করিয়াছে আঙ্গাচক্রে। এই দুইটি নাড়ীকে চক্রাকারে বেণ্টন করিয়া আরেকটি অনুভূতি সম্পন্ন নাড়ী ব্রহ্মারশ্মি প্রবেশ করিয়াছে ইহার নাম সুষুম্না।

আমরা সকলেই জানি মেরুদেশ তেত্রিশটি টুকরা টুকরা স্তম্ভের দ্বারা গঠিত। ইহার সূক্ষ্ম ও সুদৃঢ় ও পেশী দ্বারা সংযুক্ত। এই মেরুদেশের মধ্য দিয়াই সুষুম্না নাড়ী প্রভাবিত হইয়াছে। মস্তিষ্কের command সমস্ত দেহের উপর সুষুম্না নাড়ীর দ্বারা প্রভাবিত হয়। ইরা, পিঙ্গলা ও সুষুম্না আমাদের \*বাসযন্ত্রকে নিয়ন্ত্রিত করে। ইরা নাড়ী বাম নাসা পিঠে \*বাস-প্রবাস প্রবাহিত করে। পিঙ্গলা নাড়ী দক্ষিণ নাসা পিঠে \*বাস-প্রবাস প্রবাহিত করে এবং সুষুম্না নাড়ী প্রচণ্ড সক্রিয় থাকিলে উভয় নাকে যদুগণ \*বাস-প্রবাস করিতে থাকে।

### মূলবন্ধ মুদ্রা প্রয়োগবিধি

পশ্চাসনে বা ধ্যানাসনে উর্বাষ্ট হও। গভীরভাবে \*বাস ত্যাগ করিয়া আবার গভীরভাবে \*বাস গ্রহণ কর। \*বাস গ্রহণ করিতে করিতে গৃহ্যপ্রদেশ শিখিনী নাড়ীর দ্বারা আকর্ষণ করিয়া মূলাধার উপরের দিকে টানিয়া তোলা, দেহ শিথিল রাখ। বেশ অনুভব করিবে মূলস্থান সম্পর্কে উপরে উঠিয়া আসিতেছে, \*বাসগ্রহণ সমাপ্ত হইলেই ধীরে ধীরে \*বাস ত্যাগ করিয়া মূলস্থান শিথিল করিয়া দাও। প্রথম অভ্যাসে কিছু নাড়ীও আকৃষ্ট বিকৃষ্ট হইতে থাকিবে। ইহাতে কিছু আসে যায় না। কিছুদিন অভ্যাসের পর স্পটই অনুভব করিবে শুদ্ধ শিখিনী নাড়ী বা nerve আকর্ষিত হইতেছে। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায় অতিরিক্ত মলবেগ আসিলে আমরা তা ধারণ করিতে পারি যদি শিখিনী নাড়ী সক্রিয় থাকে। তেমনি মলবেগও ধারণ করা যায়



যদি কুহু নাড়ী সক্রিয় থাকে। শিথলী নাড়ী যেভাবে আকৃষ্ট করিয়া মলবেগ ধারণ করা যায় ঠিক সেই পদ্ধতিতেই মলবন্ধ মূদ্রা অভ্যাস বিধেয়। এই মলবন্ধ মূদ্রা দিনান্তে তিনবার পর্যন্ত করা যাইতে পারে এবং প্রতিক্ষেপে দশ হইতে কুড়ি বার পর্যন্ত অভ্যাস করিবে।

### উপকারিতা

পূর্ণ মল নিষ্কাশিত হইতে সাহায্য করে। কোষ্ঠবন্ধতাদির জটিল রোগ সারায়। বাল সংক্রান্ত অর্শ ব্যাধিতে যাহারা আক্রান্ত এ মূদ্রা অভ্যাস তাহাদের রোগমুক্ত করে। স্বাস্থ্য শক্তির দুর্ব্বার গতি এই মূদ্রা বাড়াইয়া তোলে। প্রচণ্ড পরিমাণে ইন্দ্রিয় সংযম ও ধার্য ধারণ ক্ষমতা বাড়ার ফলে ধী শক্তি বর্ধিত হয়। নিয়মিত অভ্যাসে সন্তান ধারণ ক্ষমতা যে সমস্ত নারী হারাইয়া ফেলে, তাহারা ইহাতে প্রচুর ফললাভ করিবে। যে সমস্ত নারীরা তিনচার মাস সন্তান গর্ভে রাখিবার পর আপন্য হইতেই গর্ভপাত হইয়া যায়, তাহারা প্রথমে সাবধান হইলে সন্তান গর্ভে থাকিবে। নর-নারীর মিলন সময় সাধ্যমত কমবেশী করা সম্ভব। বস্তি প্রদেশের প্রচুর স্বাস্থ্যলাভ হয় বলিয়া বস্তি প্রদেশের কোন ব্যাধি যথা কোষ্ঠকাঠিন্য, আমাশয়, giardia ও অস্ত্রের কোন পীড়া হইতে দেয় না।

### মহাবেধ গুহা

মূদ্রা প্রকার ভেদ কিছদ্বিধ জানিবার অবকাশে, গ্রন্থিগুলোর নাম ধামও জানা প্রয়োজন। এই সমস্ত মূদ্রা প্রকারভেদ বস্তি প্রদেশের উন্নতির জন্য অনুশীলন করা হয়।

যেমন—

পিতৃগ্রন্থি—Testes

কাম গ্রন্থি—Prostrate gland

মাতৃ গ্রন্থি—Ovary

মদন গ্রন্থি—Cowpers gland

রতি গ্রন্থি—Bartholin's gland

মিথুন গ্রন্থি—Skene's gland

যে কোন সহজ আসনে বসে মহাবেধ মূদ্রা করতে হয়। পশ্চাসনেও বসা যায়। সিংহাসনেও বসা যায়। উদর ধীরে ধীরে বান্ধ শূন্য করে বান্ধ ধারণপূর্ব্বক অর্থাৎ শ্বাস গ্রহণ না করে শিথলী (Anal nerve) ও কুহুনাড়ীকে (Sex nerve) ও থেকে সেকেন্ড থেকে ১০ সেকেন্ড পর্যন্ত উপরের দিকে আকর্ষণ করিতে থাক। তারপর ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করে অঙ্গ শিথিল করে দাও। এই প্রক্রিয়া ১৫২০ বার পর্যন্ত অভ্যাস করবে। ক্রমশ আকর্ষণের মাত্রা বাড়িয়ে যাবে। পূর্ব্বে প্রাণায়াম মত

অভ্যাস থাকবে এই মহাবেধ মূদ্রা অভ্যাসে তত নিখুত হবে এবং উপকার পাওয়া যাবে।

আমরা জানি প্রকৃতির নিয়ম অনুযায়ী অঙ্গের expansion ও contraction-এর উপর দেহে রক্তের চলাচল অনেক ভাবে বৃদ্ধি পায়। এই রক্তের উপস্থিতিই গ্রন্থি-গুলিকে সতেজ করে তোলে। উপরিউক্ত সমস্ত গ্রন্থিগুলিই এই মূদ্রা প্রক্রিয়ার দীর্ঘ জীবন লাভ করে এবং উহাদের নিজ নিজ কর্ম সুচারু রূপে সম্পন্ন করে। এই মূদ্রা অভ্যাসে ভগবৎরোগ ও গুরু রোগ হতে পারে না। লিভারের রোগ ও কোষ্ঠবন্দিতা দূর করে। পুরুষ ও নারী শরীরে শক্তি বৃদ্ধি করে।

### শক্তিচালনী মূদ্রা

কুন্ডলিনী শক্তিকে জাগরিত করতে এই মূদ্রার প্রয়োজন আছে। শক্তি মানেই “কুন্ডলিনী”।

‘পদ্মাসনে বা সহজ গোমুখাসনে উপবেশন কর। তারপর শ্বাসের সহিত কুহু ও শিউন শব্দে নাদীকে পেটের দিকে আকর্ষণ করতে থাক। মাধ্যমত আকৃষ্ট বরতে শ্বাস গ্রহণ পূর্বক আন্তঃ আন্তঃ শ্বাস ত্যাগ করতে তৎপর শিথিল করে দাও। ১০/২০ বার এই প্রক্রিয়া দিনের মধ্যে ৩৪ বার অভ্যাস শ্রেয়।

ইহা একটা কামজয়ী মূদ্রা। কারণে, অকারণে বীৰ্যপাত হয় না। মানুষ উৎসাহিত হয়। Six Coldness অচিরে দূর করে। জীবনী শক্তি বৃদ্ধি করে ও পুরুষের যৌননোচিত শক্তি অটুট রাখে। যৌবন ধরে রাখে। মেয়েদের স্ত্রী ব্যাধিরও প্রতিষেধক। মাতৃগ্রন্থি ও মিত্র গ্রন্থির অকাল মৃত্যু রোধ করে। যাহারা অতিরিক্ত পরিশ্রম করে অকাল বার্ধক্য এনে ফেলে তারা এই মূদ্রা অভ্যাস বিপদমুক্ত হতে পারে।

### সূর্য প্রণাম বা সূর্য নমস্কার

সূর্য প্রণাম মানে সূর্যকে নমস্কার, চলতি কথায় তা বোঝালেও যোগ ব্যাখ্যায় সূর্য নমস্কার বলতে আমরা অন্য কিছু বুঝি। সূর্য প্রণাম বা নমস্কার আসনের পর্যন্তে পড়ে না। যদিও আসনের মাধ্যমে সূর্য নমস্কার করতে হয়। এটি একটি অভিনব dynamic ব্যায়াম। মানবজীবনে আসন অভ্যাস করতে করতে আমরা মনে এবং প্রাণে ও দেহগতভাবে এমন একটা অবস্থায় পৌঁছাই যখন সূর্যপ্রণামের প্রয়োজন আছে। যোগাসন মাধ্যমে এক একটি আসনে এক একরকম প্রক্রিয়ার ফল, প্রাণায়ামের মাধ্যমে আর এক রকম প্রক্রিয়ার ফল ও ধ্যানের মাধ্যমে অন্যরকম প্রক্রিয়ার ফল আমরা লাভ করে থাকি। কিন্তু সূর্যপ্রণামে ধারাবাহিক ব্যায়াম থাকে বলে এর মাধ্যমে সব কিছু ফলাফল একই সঙ্গে আমরা লাভ করে থাকি। এই সূর্যপ্রণাম শরীরের নমনীয়তা রক্ষা করে, পেশীসমূহের স্থিতি বজায় রাখে, শরীরের ভিতরের যন্ত্রপাতির উপর

**Massaging effect** এনে দেয়। শ্বাস-প্রশ্বাসের এবং রক্ত প্রবাহের যে নীতি থাকার প্রয়োজন তথা সমস্ত শরীরের stream সুস্থভাবে বজায় রাখতে সাহায্য করে।

উপর্যুক্ত মনের এবং শরীরের কোন complex দেখা দিলে তাও রোধ করে।

এই সূৰ্য-প্রণাম দিনের যে কোন সময় যে কোন অবস্থাতে অভ্যাস করা যায়। এর জন্য বিস্তৃত কোন বন্দোবস্তের প্রয়োজন হয় না। যদি মনের দিক দিয়ে খুব দুর্বল ও পরিভ্রান্ত অনুভব কর সূৰ্য-প্রণামে তা তড়িৎ দরবীভূত হবে। যদি হঠাৎ রেগে যাও এবং রাগ না পড়ে, মন সঙ্কুচিত হয়ে এসেছে কিছতে তার প্রফুল্লতা আনা যাচ্ছে না, emotional disturbance-এর দরুন অহেতুক মানসিক অশান্তিতেও সূৰ্য-প্রণাম ফলপ্রসূ। এই সূৰ্য-প্রণাম সুন্দর তাল রেখে অভ্যাস করতে হয়। কারণ এর প্রতিটি pose ধারাবাহিক এবং continuous মনে হয় যেন শরীরের প্রতিটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ কোন ঐশ্বরিক ছন্দে বিলীন হচ্ছে। যার জন্য শরীরের এবং মনের উপর কোন অবসাদ আসার অবকাশ থাকে না।

### সূর্য প্রণামের আধ্যাত্মিক তাৎপর্য

সূর্যকে আমরা দেবতা জ্ঞানে পূজা করি। পুরাকালে মন্দিরধারী সূর্যের 'পূজা' করতেন। কারণ তাঁরা জানতেন পৃথিবীতে জীবনের অস্তিত্ব সূর্যের উপরেই নির্ভর করে। সূর্য তাপ ও আলো দেয়। জীবনধারণে তাপ, আলো ও জলের অত্যধিক প্রয়োজন আছে। সেজন্য দেখা গেছে মানুষের ধার্মিক অনুষ্ঠানে সূর্যের পূজার উপরে অনেকখানি আধিক্য দেওয়া হয়েছে। Mithras of Parsians, Osiris of the Egyptians, Ball of the Chaldeans Appollo of the Greeks, সূর্য তাদের নিকট স্বর্গের ভগবান এবং আমাদের বৈদিক যুগ থেকেও এই সত্য মেনে আসিচ্ছি। পৃথিবীর আনাচে কানাচে কতই না সূর্য মন্দির তৈরী হয়েছে। উড়িয়ান্স আমাদের বিখ্যাত সূর্য মন্দির অবস্থিত। আমাদের হিন্দুধর্মে যদি এই বিষয় আলোচনা করি তবে দেখতে পাব ব্রহ্মা সৃষ্টি কর্তা, বিষ্ণু স্থিতির দেবতা এবং শিব ধ্বংসের প্রতীক। এই তিনটি অবস্থাই আমাদের জীবনের অবধারিত aspect এবং তারা প্রত্যেকেই সূর্যের সঙ্গে অঙ্গাঙ্গীভাবে জড়িত। সূর্য উঠছে—ব্রহ্মা, সূর্য উঠেছে—দুঃপদ, সূর্য অস্ত যাচ্ছে—মৃত্যু। সূর্য এই তিনটি অবস্থার সঙ্গে আমাদের জীবনের অবস্থারও জড়িত। একেই আমরা ভালভাবে বলে থাকি ব্রহ্মা, বিষ্ণু, মহেশ্বর অর্থাৎ জন্ম, স্থিতি ও মৃত্যু। জীবনের প্রথম অবস্থায় বাঁচার তাগিদে মানবশিশু চক্ষু উন্মোচন করে সূর্যকে দর্শন করে। সেই দেহ পৃথিবীতে থাকার জন্য এবং সুস্থ শরীরে জীবন ধারণের জন্য কতই না যত্ন করে। তারপর কালের গ্রাসে দেহ চিরকালের জন্য স্তিমিত হয়ে যায়। এই তিনটি অবস্থাকেই আমরা ব্রহ্মা, বিষ্ণু, মহেশ্বর রূপে আখ্যা দিয়েছি।

এই সমস্ত ব্যাখ্যার পরিপ্রেক্ষিতে মানুষ যেন মনে না করে আমরা ব্যক্তিগত স্বার্থেই সূর্যকে পূজা করে থাকি—এটা সম্পূর্ণ সত্য হলেও সূর্যের পূজা স্থিতি সৃষ্টি বজায় রাখার জন্য পূজা, কারণ সূর্য নিজেকে একটি Symbol। এটি মানুষকে আধ্যাত্মিক

জ্ঞানে দীপ্ত করে। পার্থিব জ্ঞান ও বিজ্ঞানে উন্নত করে, অজ্ঞানের অন্ধকারকে দূর করে, জীবনের অস্তিত্ব বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। তাহলে সূর্যের যে সমস্ত ব্যাখ্যা বর্ণিত হল এর সঙ্গে সূর্য প্রণামের কি সম্পর্ক আছে? আকাশে সূর্যের অবস্থান একটা কঠিন নিয়ম মেনে চলে, ঐ নিয়মের সঙ্গে মানুষের জীবনের নিয়মও সম্পর্কিত এবং প্রকৃতপক্ষে সব জীবের প্রতি প্রযোজ্য। আমরা যদি লক্ষ্য করি তাহলে দেখব সূর্যের জন্ম শীতের আবহাওয়া হতে তিনদিন পরে হয়েছে অর্থাৎ শীতের আবহাওয়া ২২শে ডিসেম্বর, সূর্যের জন্ম ২৫শে ডিসেম্বর। অর্থাৎ ২৫শে ডিসেম্বরই আমরা সূর্যের অস্তিত্বটা প্রকৃতপক্ষে অনুভব করতে পারি। এই দিন থেকে সূর্য তার তাপ ক্রমান্বয়ে বাঁধিত করতে থাকে অর্থাৎ চলতি কথায় দিনের সময় বাড়তে থাকে। আমাদের কথায় জীবনের পুনর্জন্ম হতে থাকে। প্রকৃতপক্ষে আধ্যাত্মিক মনোভাবের বিকাশলাভ হতে থাকে। এবং এই দিনটি পুরাকালের প্রায় প্রতিটি মানুষের স্মরণীয় দিন।

সূর্য আমাদের জীবন মরণের প্রতীক। সূর্যের প্রতিদিন সম্প্রবেলায় মৃত্যু হয়। এবং পরের দিন সকালে অমিতশক্তির জীবন নিয়ে জন্মগ্রহণ করে। এই সূর্যের জন্ম আমাদের জীবনে আনন্দ ও উচ্ছ্বাস এনে দেয়। মনে হয় যেন আমরা মৃত্যু থেকে দূরে সরে এসেছি। এই সব কারণে সূর্য প্রণামের চল বহুদিন থেকে চলে এসেছে। একথা স্বক্বেদে উল্লিখিত আছে। বহুরকম পদ্ধতিতে সূর্যকে প্রণাম করার রীতি বর্ণিত আছে। এই সমস্ত পদ্ধতি সবগুলোই স্থির পদ্ধতি থেকে অন্য পদ্ধতিতে যাবার ছন্দময় গতি আছে। এখন আমরা সূর্যকে প্রণাম করার বহুবিন্যাস আধুনিক পদ্ধতি বার করছি। কোন না কোন অবস্থাতে সূর্যকে প্রণাম করে যাই। কোন কোন মানুষ ভাবে স্নান করলেই সূর্যকে প্রণাম করা হয়। কোন কোন মানুষ আবার ভাবে (যেমন শীত প্রধান দেশে) সমুদ্রের বা নদীতীরে রোদ পোহালেই সূর্যকে প্রণাম করা হয়। আবার কেউ কেউ ইঁজিচেয়ারে সূর্যের দিকে পিঠ দিয়ে বসেও সূর্যসুখ অনুভব করে, সূর্যের প্রতি ভক্তি দেখায়। এমন কোন মানুষ পৃথিবীতে নেই যে Sunrise ও Sunset দেখতে ভালবাসে না। এটাও সূর্যকে একপ্রকার ভক্তি দেখাবার পদ্ধতি। এটা অস্বীকার করার কোন উপায় নেই; আমরা সূর্যের রশ্মি ও শক্তির প্রতি কতটুকু নির্ভরশীল। যদি সূর্যকে ঠিক ঠিক ভাবে পূজা করতে হয় তবে যোগাসনে ধারাবাহিক ভাবে সূর্য প্রণামের যে রীতি বিদ্যমান আছে তাই পালন করা উচিত। যদি আদৌ আমরা সূর্যকে প্রণাম করতে না চাই তাহলেও সূর্যকে উপেক্ষা করতে পারি না। এসব ক্ষেত্রেও সূর্যনমস্কার পালন করলেও শরীর ও মন ভালো হবে। তোমার সূর্যের প্রতি ভক্তি থাকা না থাকা ব্যক্তিগত ব্যাপার। কিন্তু তা সত্ত্বেও সূর্য নমস্কারের যে ছন্দময় গতি বিদ্যমান আছে তা পালন করলে এবং নিয়মিত অভ্যাস রাখলেও সুফল না পাবার কোন কারণ নেই। আধ্যাত্মিক জগতে প্রবেশের জন্য সূর্যপ্রণাম একটি প্রথম পদক্ষেপ।

সূর্যপ্রণাম অভ্যাসে পাঁচভাবে আমরা উপকৃত হই। অত্যন্ত নিষ্ঠা সহকারে সেই সমস্ত পাঁচটি অঙ্গ অভ্যাস করতে হবে।

(১) শারীরিক প্রক্রিয়া : এর জন্য বারটি অবস্থানে আমাদের দেহটিকে Zodiac পদ্ধতিতে বা অবস্থানে রাখতে হয়। সূর্যকে আমরা তার গতিপথে বা কাল্পনিক, এমনি বারটি অবস্থানে রাখতে চেষ্টা করছি। এই বারটি কাল্পনিক অবস্থানকে আমরা রাশিচক্র বলি। এই প্রত্যেকটি Zodiac অবস্থানে সূর্য কমবেশী তিরিশ দিন অবস্থান করে। সুতরাং প্রত্যেকটি অবস্থানে আমরা সূর্য নমস্কারে বারোটি প্রক্রিয়াকে সূর্যের Zodiac অবস্থানের সহিত তুলনা করছি। সূর্যের এই Zodiac position-এর অবস্থানে এক একটি তিরিশ দিনের অবস্থানকে এক এক রকম শক্তির প্রকাশের মানদণ্ড করে নিই। প্রত্যেকটি Zodiac অবস্থানের এক এক রকম ক্ষমতা। সেই এক এক রকম ক্ষমতা যা সূর্যের মধ্যে প্রদর্শিত হয় তা আমাদের সূর্য নমস্কারের বারোটি অবস্থানের সঙ্গে সামঞ্জস্য বিদ্যমান। এই মনোভাব সহকারে সূর্যপ্রণাম করতে হবে।

(২) শ্বাসপ্রশ্বাস : প্রত্যেকটি অবস্থানের সহিত শ্বাসপ্রশ্বাসের যোগসূত্র রয়েছে। অর্থাৎ পূরক, কুশ্বক ও রেচক যথারীতি থাকবে। প্রথম থেকে শেষ পর্যন্ত সবকটা প্রক্রিয়াতেই শ্বাসপ্রশ্বাসের এই ছন্দ বিদ্যমান থাকে। প্রত্যেক মানদণ্ডই আসন-গালি ঠিক ঠিক করার সময় শ্বাসপ্রশ্বাসের ছন্দ আপনা থেকেই আসবে। শ্বাস গ্রহণ করতে করতে আসনে আসতে হবে। শ্বাস স্বাভাবিক অবস্থায় আসনে থাকবে। শ্বাস ত্যাগ করতে করতে আসন থেকে বিচ্যুত হবে। এভাবেই গতির সঙ্গে শ্বাসের সামঞ্জস্য বজায় রেখে সূর্যপ্রণামে মনকে নিয়োজিত করবে নতুবা ফললাভে বিঘ্ন ঘটবে।

(৩) মন্ত্র : এই বারোটির প্রত্যেকটির অবস্থানেই মনে মনে কোন না কোন মন্ত্র উচ্চারণ করবে। এই মন্ত্রের কোন শব্দ থাকবে না কিন্তু উচ্চারিত হবে। একেও একপ্রকার ধ্বনি বলে, এই শব্দহীন ধ্বনি কানে গিয়ে মনকে আত্মকেন্দ্রিক করবে এবং ধীরে ধীরে আমাদের মানসিক অবস্থা স্থিতিশীলতা লাভ করবে। পুরাকালে মূর্খি স্বামিরা এই মন্ত্রের কথা জানতেন। যদি মন্ত্র উচ্চারণের দ্বারা আসন করতে কোন ব্যাঘাত সৃষ্টি হয় বা মন্ত্রের দিকেই মনটা সীমাবদ্ধ হয়ে পড়ে তাহলে মন্ত্র উচ্চারণের কোন প্রয়োজন নেই। শুদ্ধ শ্বাস প্রশ্বাসের দিকেই নজর রেখে সূর্য প্রণাম সমাপ্ত করবে।

(৪) চেতনতা : বাহ্যিক ও মানসিক চেতনা সম্পূর্ণ ভাবনামুক্ত হবে। “প্রত্যাহার” মনোবৃত্তি নিয়ে সূর্যপ্রণামে মনোনিবেশ করবে। এরূপ চেতনায় সমৃদ্ধ হয়ে আসনগুলি করলে অধিকতর ফললাভ হবে।

(৫) কাঠিন্যতা দুরীকরণ : এমন কোন ধরাবাধা নিয়ম নেই যে, শরীরকে সম্পূর্ণ নমনীয় অবস্থায়ই সূর্য প্রণাম করতে হবে। এই কাঠিন্যতা দুরীকরণ মনের দিক দিয়েও প্রযোজ্য। মনকে সম্পূর্ণ প্রত্যাহার করবে। দেহের পেশীসমূহ নরম রাখবে। আমরা কাঠিন্যতা দুরীকরণ ও বিশ্রামকে শ্বাসন আখ্যা দিয়ে থাকি, দেহে ঠিক এরূপ অবস্থায় আনয়ন করে সূর্যপ্রণাম করতে পারা যায় না। তথাপি যতদূর সম্ভব মানসিক প্রস্তুতি সেরূপ রেখে সূর্যপ্রণাম অভ্যাসে ব্রতী হবে।



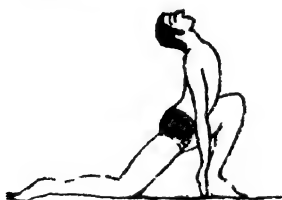
(১) প্রণামাসন



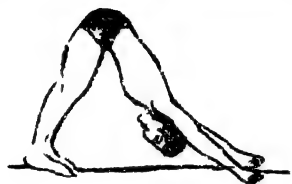
(২) হৃদয় উদ্ধাপন



(৩) পদ হৃদয়



(৪) ভূজঙ্গাসন



(৫) পশ্চিমোত্তাসন



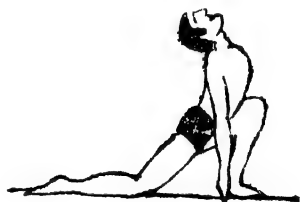
(৬) অর্ধাঙ্গ নমস্কার



(৭) ভূজঙ্গাসন



(৮) পশ্চিমোত্তাসন



(৯) ভূজঙ্গাসন

### সূর্যপ্রণাম করার পদ্ধতি নিম্নে বর্ণিত হল

১। প্রথম অবস্থান প্রণাম আসন : দুই পা জোড়া করে সোজা হয়ে দাঁড়াও সূর্যের দিকে মুখ করে দাঁড়াও। হাত দুটি পার্শ্ব স্কন্ধে সমান সমান প্রসারিত কর। চক্ষু মৃদু করে সমস্ত শরীর আলগা করে দাও। অতঃপর মুখ দিয়ে জল ধারার ন্যায় অবিপ্রান্ত শ্বাস ছাড়তে থাক এবং হস্তদ্বয় নমস্কার করার মত বৃক্কের সংলগ্ন কর সাথে সাথে হস্তদ্বয় মাথার উপর প্রসারিত করে ধর। হস্তদ্বয়ের এই সম্পর্ক পরিক্রমায় শ্বাস ছাড়তেই থাকবে। মনে মনে এরূপ ভাবধারা আনবে—(হে সূর্য, তুমি আমার শরীরের সমস্ত স্পন্দনাশি গ্রহণ কর এবং আমার শরীর তোমার অস্তিত্বে ও তেজে পবিত্র করে তোল, শ্বাস ছাড়ার আগে দেহের সমস্ত কার্বন ডাইঅক্সাইড  $CO_2$  যা নির্গমন হচ্ছে তা তুমি গ্রহণ কর। প্রণাম আসনের প্রথম অধ্যায় এরূপে সম্পন্ন করবে।

২। দ্বিতীয় অবস্থান হস্ত উত্থান : সাথে সাথেই হাত দুটি মাথার উপর থাকা অবস্থায় গভীর ভাবে শ্বাস গ্রহণ করতে থাকবে। অতঃপর শ্বাস ত্যাগ করতে করতে দেহটিকে অর্ধচন্দ্রাশন অবস্থায় নিয়ে যাবে। শরীর যখন সাধ্যমত পিছনে হেলে পড়বে, দৃষ্টি হস্তদ্বয়ের আঙুলের দিকে থাকবে এবং স্বাভাবিক শ্বাস প্রশ্বাসের সঙ্গে আধ মিনিটকাল অবস্থান করবে। এরপর শ্বাস গ্রহণ করতে করতে দেহ টান করে হস্তদ্বয় মাথার উপর সোজা করে আনবে। সাথে সাথে তিন নম্বর অবস্থায় আসতে থাকবে।

৩। তৃতীয় অবস্থান পদ হস্তাশন : দেহটিকে সম্মুখদিকে নামাতে থাকবে যতক্ষণ পর্যন্ত না দুই হাতের তালু ভূমি স্পর্শ না করবে। সম্মুখদিকে নামবার আগে শ্বাস ত্যাগ করতে থাকবে। হস্তদ্বয়ের বৃদ্ধো আঙুল দুটি পদদ্বয়ের কনিষ্ঠ আঙুলের কাছে অবস্থান করবে। এবং মস্তিস্ক হাঁটু সংলগ্ন হবে। এই অবস্থায় শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক অবস্থায় চলবে এবং তিরিশ সেকেন্ড সময় পর্যন্ত অবস্থান করবে।

৪। চতুর্থ অবস্থান তন্ত্র সঞ্চালন আসন : পদহস্তাশনের প্রক্রিয়ায় থাকা-কালীন হাতের উপর দেহভার ন্যস্ত করে পা দুটিকে গুঁটি গুঁটি পেছন দিকে নিয়ে যেতে থাকবে। শরীরটাকে ডান দেবার মত অবস্থায় নিয়ে আসবে। এরপর বাঁ পা ঐ অবস্থায় রেখে ডান পা-কে দুই হস্তদ্বয়ের মধ্যস্থানে গুঁটি গুঁটি নিয়ে আসবে, দেহকে সম্পূর্ণ পেছনদিকে বক্র করে দেবে। দৃষ্টি উর্ধ্বে ন্যস্ত করবে। যখন ডান পা সম্মুখদিকে আসতে থাকবে তখন শ্বাস ত্যাগ করতে থাকবে। ডান পা তার অবস্থায় পৌঁছালে দেহটাকে যখন পেছন দিকে বক্র করবে তখন শ্বাস গ্রহণ করবে। অবস্থান সময় তিরিশ সেকেন্ড, এই সময়ে শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখবে। এর পর ডান পা-কে ধীরে ধীরে পেছনে বাঁ পালের কাছে নিয়ে যাবে। সাথে সাথেই বা পা-কে গুঁটি গুঁটি ডান পালের মত দুই হস্তের মাঝখানে অবস্থান করাবে। এবং পরবর্তী প্রক্রিয়ায়

ডান পায়ের মত সম্পূর্ণ করবে। আধ মিনিট সময় স্বাভাবিক শ্বাস প্রশ্বাসে অতিবাহিত হলে বা পা-কে ডান পায়ের সহিত সমান্তরাল করবে। পা যখন পিছনে যাবে তখন শ্বাস ত্যাগ করতে থাকবে।

৫। পঞ্চম অবস্থান, পর্বত আসন : চতুর্থ অবস্থা থেকে পঞ্চম অবস্থায় পঞ্চম আসনে অবস্থান করবে। এ আর কিছুই নয় পদদ্বয় এবং হস্তদ্বয়ের উপর দেহভার ন্যস্ত করে পাছাটিকে উপরে ঠেলে ধরবে এমনভাবে যেন দেহটি একটি টিডুজ আকার ধারণ করে। মনে হবে এটা যেন মিশরের পিরামিড আকৃতি প্রাপ্ত হয়েছে। এটাই পর্বতাসন, অবস্থান আধ মিনিট, শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক। খেয়াল রাখবে হাঁটুদ্বয় ও হস্তদ্বয় যেন কোন রকম বক্র না থাকে।

৬। ষষ্ঠ অবস্থান, অষ্টাঙ্গ নমস্কার আসন : পর্বত আসন থেকে অষ্টাঙ্গ নমস্কার আসনে আসতে হয়। দেহের আটটি অঙ্গ, এই আসন করার আগে পৃথিবী স্পর্শ করে বলে একে অষ্টাঙ্গ নমস্কার আসন বলে। আটটি অঙ্গ একসাথে যেন পৃথিবীকে নমস্কার করছে। ভাবধারা এমন যেন অমিত শক্তিধর পৃথিবীর কিছু শক্তি দেহাভ্যন্তরে প্রবেশ করছে। আসন করার সময় যখন পর্বতাসন থেকে অষ্টাঙ্গ নমস্কার আসনে দেহটি আসতে থাকে তখন ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করতে থাকবে। দুই পা, দুই হাঁটু, দুই হস্ত, বক্ষের মধ্যস্থল ও চিবুক এই আটটি অঙ্গ ভূমি স্পর্শ করে। আসনে থাকাকালীন সময় তিরিশ সেকেন্ড, শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক।

৭। সপ্তম অবস্থান, ভূজঙ্গাসন : হস্তদ্বয়ের উপর দেহভার ন্যস্ত থাকা অবস্থায় বুককে সম্পূর্ণভাবে উপরের দিকে উত্তোলন করবে। নীচের অঙ্গের নাভিমণ্ডল এবং প্যাণ্টের দড়ি যে লাইনে বাঁধা থাকে ঐ পর্যন্ত ভূমি থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যাবে। গ্রীবা ও মস্তিষ্ক পেছন দিকে (দৃষ্টি উৎসর্গ নিবন্ধ করে) সম্পূর্ণ ভাবে হেলে রাখবে। মেরুদণ্ড যতটুকু বোঁকে যায় ততটুকুই চেষ্টা করবে। অবস্থান তিরিশ সেকেন্ড, শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক।

৮। অষ্টম অবস্থান পর্বতাসন : এটি পঞ্চম অবস্থানের পুনরাবৃত্তি। অবস্থান তিরিশ সেকেন্ড, শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক। অর্থাৎ আমরা ধাপে ধাপে অবস্থানের একের দিকে ফিরে যাচ্ছি। ভূজঙ্গ আসন থেকে পর্বতাসনে যাবার আগে শ্বাস ত্যাগ করতে থাকবে।

৯। নবম অবস্থান, অশ্বসঞ্চালন : এটি চতুর্থ অবস্থানের পুনরাবৃত্তি। শূন্যদ্বয় এক্ষেত্রে বাম পা আগে পিছনে নিয়ে যাবে। যা চতুর্থ অবস্থানে ডান পা-কে নিয়ে গিয়েছিলাম। যখন উভয় পা গুঁটি গুঁটি পদহস্তাসনের দিকে আসতে থাকবে তখন শ্বাস গ্রহণ করতে থাকবে।

১০। দশম অবস্থান, পদহস্তাসন : এটি তৃতীয় অবস্থানেরই পুনরাবৃত্তি। শূন্যদ্বয় মনে রাখবে মস্তিষ্ক হাঁটুর দিকে নৈবার আগে পূর্ণ শ্বাস গ্রহণ করবে। অবস্থান



তিরিশ সেকেন্ড, শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক। এই পদহস্তাসন করার সময় দেহের অনেক ধকল শিক্ষার্থীকে সহ্যে হয়। মাথা যদিও বা হাঁটুতে লাগে হাঁটু বোঁকে যায়। হাঁটু যদিও বা সোজা থাকে মাথা লাগতে চায় না। মাথা ও হাঁটু পরস্পর সংলগ্ন হলেও হাতের চোঁটোয় ভূমিতে সম্পূর্ণ স্পর্শ হতে চায় না। স্তত্রাং এরূপ ক্ষেত্রে সাধ্যমত এই প্রক্রিয়াটি করবে। জোর করে করতে নেই।

১১। একাদশ অবস্থান, হস্তউত্থান : এটি দ্বন্দ্বব্রজ অবস্থান থেকে একটু গৃধক বাকিটা দ্বন্দ্বব্রজ অবস্থানেরই পুনরাবৃত্তি। কারণ পদহস্তাসন হতে দেহটিকে হস্তউত্থানে টেনে নিতে হবে। এবং সেই সময় শ্বাসগ্রহণ করতে থাকবে। হস্তব্রজ যেই মাত্র মস্তিষ্ক ছেড়ে গেছেন দিকে হেলতে থাকবে তখন শ্বাস ত্যাগ করে দেবে। ষতদ্র সম্ভব পেছনদিকে হেলে যাবে। শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখবে। অবস্থান তিরিশ সেকেন্ড।

১২। দ্বাদশ অবস্থান, প্রণামাসন : এটাই সূর্যপ্রণামের শেষ আসন। হস্ত-উত্থান অবস্থান থেকে যখন দেহটিকে সোজা করতে থাকবে তখন শ্বাস ত্যাগ করতে থাকবে ও হস্তব্রজকে প্রসারিত করে নমস্কার অবস্থায় বন্ধ হলে অবস্থান করবে। এই সম্পূর্ণ গতি শ্বাস ত্যাগ করতে করতে সম্পন্ন করবে। অতঃপর হস্তব্রজ পার্শ্ব বুলিয়ে শরীরকে আলগা করে দিবে ও স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাসে ফিরে আসবে। মিনিট-খানেক দাঁড়ানো অবস্থায় অবস্থান করে বজ্রাসনে বসবে ও ২০ বার Bajrasan Deep Breathing-এই সহজ প্রাণায়াম সম্পন্ন করে নেবে। Deep Breathing-এর Breathing sequence (4:1, 8:1) এই ছন্দে সম্পন্ন করতে থাকবে। সূর্যপ্রণাম এর ধারাবাহিক এবং continue movements-এর সঠিক প্রণালী লিপিবদ্ধ হল।

### সূর্যপ্রণামের পরিক্রমা

সূর্য প্রণামের ১২টি ধারাবাহিক প্রণালী বর্ণনা করা হয়েছে। এই ১২টি প্রণালী সূর্যপ্রণামের অর্ধ পরিক্রমা বলা হয়। বাকি অর্ধ পরিক্রমা করা হলে সূর্যপ্রণাম সম্পন্ন হয়। অর্থাৎ দুই round সূর্যপ্রণাম করলে সূর্যপ্রণামের পূর্ণ পরিক্রমা সম্পূর্ণ হল। দ্বিতীয় অর্ধ পরিক্রমায় অশ্ব-সম্ভালন মূদ্রা করার সময় ডান পা আগে টানতে হয়েছিল এক্ষেত্রে বাম পা আগে টানবে এবং ঐ পরিক্রমায় আবার যখন অশ্ব সম্ভালন মূদ্রা সম্পন্ন হচ্ছে তখন ডান পা আগে সম্মুখে টানবে, এরপর বাম পা পশ্চাতে প্রসারিত করে উভয় পদ পদহস্তাসনে ফিরিয়ে আনবে। এছাড়া সূর্যপ্রণাম দ্বিতীয়বার করার সময় প্রথম বারের থেকে কোন প্রভেদ নেই।

### সাবধানতা অবলম্বন

তীক্ষ্ণ সচেতনতার সঙ্গে সমস্ত মন ও দেহকে সূর্যপ্রণামের দিকেই নিয়োজিত রাখা অত্যা কঠব্য। যে কোন প্রকারে মন সংযোজিত না করেও সূর্যপ্রণাম করা

যায় কিন্তু ফললাভে বিঘ্ন ঘটে। সুর্ষপ্রণাম স্মরণশক্তি বৃদ্ধি হয় এবং দুর্বল শ্বাস-শক্তি বাড়তে হলে মনঃসংযোগ একান্ত কাম্য।

কিছুক্ষণ বজ্রাসনে বসে মনঃসংযোগ করে নিতে হয়। সাধারণতঃ মনকে ঋতুগলে সন্নিবেশিত করে সাধারণ শ্বাসপ্রশ্বাসে কোন একটি অশ্রবণযোগ্য ধ্বনিতে নিজের কণ্ঠ ধ্বনি শোনার জন্য নিয়োজিত করবে। যে ধ্বনি বাইরের কোন ব্যক্তি শ্রবণে পাবে না কিন্তু নিজের অন্তর শ্রবণে। চক্ষু মূর্ছিত রাখবে, পাঁচ মিনিট কাল অবস্থান করবে। তাহলে মনে এবং দেহে সুর্ষপ্রণাম করার অধিকার আসবে। যে ধ্বনি বা নাদ মানুষ্যের শ্রবণযোগ্য না হলেও নিজের কণ্ঠে সহস্র ঢাক বাজার শব্দেব মত ধ্বনিত হতে থাকবে তাকে ব্রহ্মনাদ বলে। এই সময় চেষ্টা করবে যেন পার্থিব সমস্ত জিনিস থেকে মন বিচ্যুত হয়েছে। এবং তোমার অজ্ঞান শ্বাস প্রশ্বাস বহিতে থাকবে। ধীরে ধীরে সুর্ষপ্রণাম আবৃত্ত করব, এবং সমস্ত অঙ্গ প্রত্যঙ্গ শিথিল করে দেবে। তোমার আসনগুলো এমনভাবে হতে থাকবে যেন, মনে হবে তুমিই এদের দর্শন করছ। নিশ্বাসের গতি দেহের গতির সঙ্গে একাত্ম হয়ে যাবে। এতে একটা অনাবিল আনন্দ উপভোগ করতে থাকবে। জীবনপথের উত্থান পতনের vibrations মনের চাপ্টলা ঝটতে দেবে না। কিছুক্ষণের জন্য Awareness ও দেহগত কষ্ট বিলুপ্ত হয়ে যাবে। ভবিষ্যতের কর্মপন্থা ভুলে যাবে ও অতীতের দুঃখকষ্ট কাছে আসবে না। ক্ষণিকের জন্য হলেও এই ভাবধারায় আচ্ছন্ন থাকলে স্বর্গীয় স্নেহের অনুভূতি পেতে থাকবে। এই প্রস্তুতি যদি সফল হয়; সুর্ষপ্রণামের শেষ কখন হয়ে গেছে বুঝতে পারবে না। চক্ষু উন্মীলিত অবস্থায় বা বন্ধ অবস্থায় সুর্ষ প্রণাম অভ্যাস করবে। কিন্তু চক্ষু বন্ধ অবস্থায় সুর্ষপ্রণাম অধিক ফলপ্রসূ। দেহের প্রত্যেকটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের চালনাকালীন শ্বাসপ্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতিপথ যেন বন্ধ না হয়ে যায়। এতে মনঃসংযোগের ক্ষমতা অত্যধিক বৃদ্ধি পাবে এবং সূক্ষ্ম শরীর আরু বাড়বার সহায়ক হবে। সুর্ষপ্রণাম অভ্যাসের সময় সকাল হলেই ভালো হয়। অবশ্য দিনেব যে কোন সময় অভ্যাসে ক্ষতি নেই। সুর্ষের দিকে দেহকে রেখে প্রণাম অভ্যাসে Ultraviolet রশ্মি দেহে নেবার অধিক সুযোগ থাকে। পরিমানে বেশী বস্ত্র থাকবে না। মেয়েদের ক্ষেত্রে একথা প্রযোজ্য, নিরিবিলি ও সকলের দৃষ্টির অন্তরালে মেয়েরা সুর্ষপ্রণাম অভ্যাস করবে। অন্যান্য আসন অভ্যাসকালীন সুর্ষপ্রণাম করে নিলে দেহের কাঠিন্যভাব অধিক দূরীভূত হয়। রাগিভাগরণের কালিমা ও ঘৃণা না আসার বোগ দূর করে। শ্বাস-প্রশ্বাসের রীতি একইরূপ। নাক দ্বারা শ্বাস গ্রহণ করবে, মূত্র দ্বারা শ্বাস ত্যাগ করবে। অনেকে সুর্ষপ্রণাম করার আগে নোতি, ধোঁতি বা বমন ধোঁতি করে নেয়। দেহ সম্মুখদিকে বক্র হলে শ্বাস অবশ্যই ত্যাগ করবে। কিন্তু পিছনের দিকে বক্র হলে শ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগ দুপ্রকারই করা যেতে পারে কিন্তু দেহ সামনের দিকে বক্র হবার আগে পেট যদি সঙ্কুচিত হতে থাকে তাহলে শ্বাস ধীরে ধীরে ত্যাগ করাই শ্রেয়। এই শ্বাস ও প্রশ্বাসের কোন ধারাবাহিক নিয়মাবলী নেই। যেমন অর্ধচন্দ্রা-

সনের পিছন দিকে দেহ হেলানোর আগে শ্বাস ত্যাগ করতে হয়, তেমনি আবার পদহস্তাসন করার আগে সামনের দেহ বক্র হতে থাকলে শ্বাস আবার ত্যাগ করতে হয়। আবার অশ্ব সঞ্চালন করার আগে পা যখন ভাঁজ করতে থাকবে তখন শ্বাস গ্রহণ করবে। শ্বাস প্রশ্বাসের এই যে জটিলতা তা ঠিক ঠিক মত করতে না পারলে স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাসেই সূর্যপ্রণাম সমাধা করবে। সূর্যপ্রণাম কতবার পরিক্রমা করবে তার কোন ধারাবাহিক নিয়ম নেই। একবার, দু'বার, তিনবার, চারবার অথবা আরও বেশী পরিক্রমা স্বাস্থ্যের প্রাক্ষ সন্তব হলে করা যেতে পারে। গৃহী মানুষের পক্ষে একবার বা দু'বার করাই শ্রেয়। ধীরে ধীরে সূর্যপ্রণাম করা যেতে পারে, দ্রুতও করা যেতে পারে এটা তোমার ইচ্ছাধীন। কিন্তু খুব দ্রুত করতে গিয়ে যেন শ্বাস প্রশ্বাসের কোন বিঘ্ন না ঘটে। কি নারী কি পুরুষ সকলেই সূর্যপ্রণাম করার অধিকারী। কি বৃদ্ধ কি বৃদ্ধা সূর্য প্রণাম করার অধিকারী। নারী অন্তঃসত্ত্বা হলে চার মাসের পর সূর্যপ্রণাম করবে না। ঋতুমতী হলে কোন অবস্থাতেই সূর্যপ্রণাম করা বিধেয় নয়। যদি শরীরে সায়টিকা Slipped disk, High blood pressure বা Coronary shadow দেখতে পাওয়া যায় তাহলেও সূর্যপ্রণাম অভ্যাস করবে না।

### উপকারীতা :

সূর্যপ্রণাম সমস্ত দেহের ব্যায়াম। দেহ একবার সম্মুখ দিকে একবার পশ্চাদ্গত দিকে বক্র হয়। হাত ও পা বাঁকা ও সোজা হতে থাকে। মলভাণ্ড ও পেট সঙ্কুচিত হতে থাকে বা প্রসারিত হতে থাকে। এই কারণেই সূর্যপ্রণাম সমস্ত দেহের ব্যায়াম। এটি একটি পরিপূরক আসন। দেহের বিভিন্ন পদ্ধতি ও যন্ত্রপাতি তারা পরস্পরের সহিত কোনও না কোনও ভাবে সংযুক্ত। ছন্দময় জীবনের গতি এনে দেয়। সূর্যপ্রণাম নিম্নলিখিত উপকারগুলি করে :—

- ১। Circulatory System.
- ২। Respiratory System.
- ৩। Endocrine System etc.

এই সমস্ত উপকারিতা পরস্পর পরস্পরকে সাহায্য করে ঘটিয়ে দেয়।

- ১। Digestive System.
- ২। Eliminative System.

১। Circulatory System—সূর্যপ্রণাম হৃদপিণ্ডের Beat এবং সমস্ত রক্তচলাচলের গতি বাড়িয়ে দেয়। এই সমষ্টিগত আসনে শরীরের toxins দূর করতে সাহায্য করে। দেহের দূর দূরান্তরে যে সমস্ত Sluggish রক্ত জমে থাকে সেগুলোকে সঙ্গর্গ্হভাবে সরিয়ে আনতে সাহায্য করে এবং শোধিত করে। সেই Sluggish রক্তগুলিকে প্রচুর পরিমাণে অক্সিজেন দ্বারা শোধন করে দেয়। দেহেব সমস্ত জীবকোষকে নতুন প্রাণে সঞ্জীবিত করে এবং cells aggravation হতে বাধা দেয়। এর ফলে স্বাস্থ্য ও কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। Lymph System-কে

গতিমগ্ন করে তোলে। এই প্রক্রিয়া অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। শরীরকে সংক্রামক ব্যাধি থেকে মুক্ত করতে সাহায্য করে। এটি শরীরের Autotherapeutic প্রক্রিয়া। যদি এই স্বচিকিৎসা প্রক্রিয়া দেহের মধ্যে না থাকত তাহলে আমরা অচিরেই ঘন ঘন রোগগ্রস্ত হয়ে পড়তাম। সুতরাং সূর্য-প্রণামে আমাদের দেহের সমগ্র উন্নতি তো হয়ই Lymph Systemকেও তার কর্ম অধিকতর স্ফূর্ত রূপে করতে সাহায্য করে।

২। Respiratory System :—আমরা বেশীর ভাগ লোকই হালকাভাবেই শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ করে থাকি। এর মধ্যে যে গুরুত্ব আছে, তাকে পাত্তা দিই না। আমরা অতি দ্রুত এবং ছোট ছোট শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ করে থাকি। কিন্তু প্রয়োজনীয় অক্সিজেনের অভাবে ফুসফুসের জীবনীশক্তি কমে আসতে থাকে।  $CO_2$  অতি দ্রুত শরীরে জমে যেতে থাকে। প্রসঙ্গতঃ একথা বললে অত্যাশ্চর্য হবে না যে ফুসফুসের ধারণ ক্ষমতা কমে থাকে ও দূরবর্তী Cells গুলোতে কোন Oxygen পৌঁছতেই পারে না। সেহেতু আমরা রোগগ্রস্ত হয়ে পড়ি। হাঁপানী, সর্দি, কাশি ইত্যাদি রোগের প্রাদুর্ভাব দেখা যায়। সূর্য-প্রণামের ধারাবাহিক প্রস্তুতি সঠিকভাবে করতে পারলে ফুসফুসের বায়ুর গতি বৃদ্ধি ও নির্গমনের পথ প্রশস্ত করে দেয়। যদি কোন অপ্রয়োজনীয় দূষিত পদার্থ ফুসফুসে থাকে বা কোন বায়ু বধ অবস্থায় আটকে থাকে সে সমস্ত দূষিত পদার্থ ও আটকানো বায়ুতে প্রচুর পরিমাণে Oxygen দেওয়া সম্ভব হয়। এর ফলে সমস্ত শরীরের স্বাস্থ্য একটা চনমনে পথিয়ে থাকে এবং মস্তিষ্কের ক্ষমতাও অধিক মাত্রায় বৃদ্ধি করতে থাকে। কিছুদিন অভ্যাসে বেশ অনুভব করা যায় শরীরে যেন একটা বাড়তি ক্ষমতার যোগান হচ্ছে।

৩। Endocrinal System :—এই প্রক্রিয়া সূক্ষ্মভাবে হওয়া আমাদের দেহে অতীব প্রয়োজন। বহু রকম রাসায়নিক দ্রব্যের যেমন, হরমোন জাতীয় যারা পরস্পর পরস্পরের সঙ্গে সংযোজিত হচ্ছে, পরস্পর বলশালী হবার চেষ্টা করছে বা নিজেদের মধ্যে বিলীন হয়ে যাচ্ছে—এই যে রাসায়নিক দ্রব্যসমূহের ভারসাম্যতা তা যদি কোনক্রমে হারিয়ে ফেলে তাহলে আমরা ব্যাধিগ্রস্ত হয়ে পড়ি। হরমনের ভারসাম্যতার অভাবেই বহুদূর রোগের উৎপত্তি। এই হরমোনগুলোই আমাদের দেহের চালক। মস্তিষ্ক দেহের সেনাপতি এবং সমস্ত শরীরের বিভিন্ন যন্ত্রাংশ যেন সৈন্যকুল। এই হরমোনই দেহের কামকাজের গতি ও স্থিতি মরণ বা বাঁচন ইত্যাদি Control করে থাকে। দেহের ক্ষয়বৃদ্ধি, যৌন ক্ষমতা, উচ্চাঙ্গ, রক্তনদী বা হাঙ্গা ইত্যাদি সবই হরমোন দ্বারা শাসিত হয়ে থাকে। সূর্য-প্রণাম গ্রন্থি থেকে গ্রন্থির ঘর্ষণের সহায়তা করে থাকে। যার ফলে শরীরের কোন দুর্বল অংশ থাকলে সঞ্জীবিত করে তোলে এবং রক্ত চলাচলের গতি বৃদ্ধি করে। অনেক সময় দেখা যায় এই Endocrine system-এর ভারসাম্য হারিয়ে গেলে মানসিক বিকৃতি ঘটে থাকে। আবার অতিরিক্ত হরমোন বৃদ্ধি পেলে তার ভারসাম্য ফিরিয়ে আনে।

১। Digestive System:—পেটের ভিতরে যন্ত্রপাতিগুলি এবং পাকস্থলী একের পর এক সঙ্কুচিত ও প্রসারিত হতে থাকে। এর ফলে একটা অভাবনীয় ঘর্ষণের সৃষ্টি হয়। যা তাদের কাজকর্ম অধিক পরিমাণে করতে সহায়তা করে। যদি সেরূপ অবস্থার কোন ব্যতিক্রম ঘটে বা দেখা যাচ্ছে ঠিকভাবে সেই যন্ত্রপাতিগুলি কাজ করছে না তাহলে Digestive System বাড়ানোর জন্য বহুপ্রকার যোগাসনের সাহায্য নিতে হবে। ধারাবাহিক সূর্যপ্রণাম অভ্যাসে Digestive System-এর কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায় এবং অচিরেই আমরা রোগগ্রস্ত হই না।

২। Eliminative System :—শরীরের ভিতরে যে সমস্ত দূষিত পদার্থ পুঞ্জীভূত হতে থাকে তাদের শরীর থেকে অচিরেই দূরীভূত করা প্রয়োজন। উদাহরণ- মলমূত্র, কফ ইত্যাদি। শরীরের ভিতরে যদি অধিক পরিমাণে কৃমি জন্মে থাকে তাও দূষিত পদার্থরূপে গণ্য করতে হবে। কোষ্ঠকাঠিন্যতার দরুন অনেক দ্রব্য হজমে বিঘ্ন ঘটায়, তাও শরীরের পক্ষে আবর্জনারূপে গণ্য করতে হবে। সেই সমস্ত দ্রব্য বা হজম হয়নি তাদের কোন প্রক্রিয়ার দ্বারা দেহ থেকে বাইরে আনতে হবে। যদি এই সমস্ত জিনিসের Elimination করা না হয় তাহলে দেহের মধ্যে দারুণ বিষক্রিয়ার সৃষ্টি করে ও বহুবিধ রোগ আনয়ন করে। বৃহদন্তের এই সমস্ত আবর্জনা দূর করতে সূর্যপ্রণামের প্রয়োজন আছে। আমাদের দেহের ঐ সব দূষিত পদার্থ বাইরে আনার প্রাকৃতিক নিয়ম বর্তমান। যাতে সেই সমস্ত নিয়মের ব্যতিক্রম না ঘটে সেজন্য সূর্যপ্রণামের প্রয়োজন আছে। মূত্রগ্রন্থি হয় Eliminative System-এর একটি অপরিহার্য প্রক্রিয়া। তারা রক্ত থেকে দূষিত পদার্থগুলি ছেঁকে বাইরে বার করে নেয় এবং মূত্রাকারে বাইরে ফেলে দেয়। যদি কোন কারণে তা সম্ভব না হয় তবে রক্ত দূষিত হতে থাকে। সূর্যপ্রণাম ধীরে ধীরে এই দুটি গ্রন্থির পরস্পরের মধ্যে মৃদু ঘর্ষণের সৃষ্টি করে। যার ফলে রক্তের গতি বৃদ্ধি পায় ও মূত্র গ্রন্থিব্যয়ের কর্মক্ষমতা বাড়িয়ে দেয়। মূত্রগ্রন্থিব্যয় ঠিক ঠিকভাবে কাজ করে ও দূষিত acid দূরীভূত করতে সাহায্য করে। আবার বহুরকম বিষ আমাদের দেহের চামড়ার মধ্য দিয়েও নির্গমন হয়। সেই প্রক্রিয়া ঘামের দ্বারা প্রতিপন্ন হয়। অনেক সময় toxins চামড়ার নীচে জমে ছোট ছোট ফুসকুড়ি ও ফোঁড়ার সৃষ্টি করে। যদি পরিভ্রমের দ্বারা ঘাম নির্গমন হয় তাহলে এই ব্যাধি হতে পারে না। সূর্যপ্রণামে দেহের বিভিন্ন অংশে চাপের দরুন Toxins লোমকূপের মাধ্যমে বাইরে চলে যায়। সেই কারণে সূর্যপ্রণামের ধারাবাহিক অভ্যাসে চামড়ার স্বাস্থ্য বজায় থাকে, মসৃণতা এবং লাভণ্য ফিরিয়ে আনে। সূর্যপ্রণামের শেষে ভালভাবে স্নান করে বিশ্রাম করলে ফল অধিক পাওয়া যায়।

Nervous System :—সূর্যপ্রণাম আমাদের দেহের Nervous System-এর উপর প্রচুর প্রভাব বিস্তার করে। শিরা উপশিয়ার এই বিস্তৃত জাল যা আমাদের দেহকে পরিব্যপ্ত করে রয়েছে, সেগুলোকে এই প্রণাম পদ্ধতি Stretched করে

massage করে এবং Stimulated করে। এই সমস্ত শিরা উপশিরা মানুষের মস্তিষ্ক থেকে দেহের সমস্ত স্তরে ছড়িয়ে পড়ে যার দ্বারা তড়িৎ গতিতে মস্তিষ্কের আদেশ প্রতিক্রিয়া করার তাগিদ যোগায়। সমস্ত Organগুলো এই nervous System-এর দ্বারা পরিচালিত। সুতরাং organগুলোকে ভাল রাখতে হলে nervous Systemকেও ভাল রাখতে হবে। যদি nerve-গুলো অকেজো ও অস্বাস্থ্যকর হয়ে ওঠে তাহলে যন্ত্রপাতিগুলো অকেজো হয়ে যেতে থাকবে।

আধুনিক জগতে বৈশীরা ভাগ শিক্ষিত লোকই তাদের কাজকর্মের ভিতর অভ্যাসের দাস হয়ে পড়ে। শরীরে কোনরকম পরিপ্রমজাত ব্যায়ামের অভ্যাস করে না। যার ফলে দিনের পর দিন ঐ অভ্যাসের জন্য শরীর অকেজো হয়ে পড়ে। সূর্যপ্রণাম ঐ সমস্ত শিরা উপশিরাকে একটা কর্মক্ষম balance-এর মধ্যে নিয়ে আসে। সেই balance-এ আনতে গিয়ে মস্তিষ্কের শিরা উপশিরাকে জাগরিত করে তোলে। অর্থাৎ তার স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করে। যে কোন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ সূর্যপ্রণাম অভ্যাসে সেরূপ অনুভূতি সহজে লাভ করতে সক্ষম হবে।

**Muscles and Skeleton System :**—সূর্যপ্রণাম অভ্যাসে আমাদের অনেক বাড়তি লাভ হয়। দেহের সমস্ত পেশী ও সন্ধিস্থল মজবুত ও দৃঢ় হতে থাকে। Skeleton System-এর উপর মাংস ও পেশীর স্তর সাজানো থাকে। এই নিখুঁত সাজানোর মধ্যে পরস্পরের যোগসূত্র বিচ্ছিন্ন করা যায় না। মাংসপেশীগুলো প্রসারিত ও সংকুচিত হয়। এর ফলে দূষিত রক্ত ফুসফুসে ফিরে এসে শোধিত হতে থাকে। ফলে হাড়ের দৃঢ়তা বৃদ্ধি পায়। দূষিত রক্ত শোধিত হবার সঙ্গে সঙ্গে মস্তিষ্কের কাজ সুচারুরূপে হতে থাকে। এই সূর্যপ্রণাম দেহের সমস্ত পেশীগুলোকে এবং কঙ্কালের গঠনকে এমনভাবে toning করে যাতে শরীরের কোন কাঠিন্যভাব প্রকাশ হতে দেয় না। এই সূর্যপ্রণাম অভ্যাস মানুষের দেহের গঠনপ্রণালী ও মনের ভাব-ধারণার উপর সম্পূর্ণভাবে নির্ভর করে শ্বাসপ্রশ্বাসের নিয়ম ও গতির সাথে দেহের গতির ঠিক ঠিক মিল রাখতে পারলে তবেই সূর্যপ্রণামের সম্পূর্ণ উপকাব পাবার সম্ভাবনা থাকে। যে সমস্ত লোক শহরে বাস করে এবং খুব কম সময়ই পরিপূর্ণ ব্যায়াম ও খেলাধুলা করতে পায় তাদের পক্ষে সূর্যপ্রণাম অপরিহার্য। গ্রামে যে সমস্ত লোক বাস করে তারা তাদের গ্রাম্য পরিবেশে প্রচুর আলো হাওয়াব মধ্যে নিজেদের মন ও দেহকে মিশিয়ে দিতে পারে এবং তাদের চলাফেরাব ভিতরে যে মৃদুতির আনন্দ থাকে তাতে শরীর ও মন শহরের মানুষের থেকে অনেক ভাল থাকার সম্ভাবনা থাকে। Urban Peopleদের বহুবিধ রোগ হতে দেখা যায়। এর মূল কারণ ব্যায়ামের অভাব ও মনের অশান্তি। সূর্যপ্রণামই এর ঠিক ঠিক উত্তর। অল্প সময় অল্প জায়গায় এই আসন করার সুবিধা আছে। সেই কারণেই আমরা সূর্যপ্রণাম সকল মানুষের পক্ষে অভ্যাস করা অবশ্য কর্তব্য বলে মনে করি।

## দেহতন্ত্রের প্রাথমিক জ্ঞান

( Fundamental Anatomy )

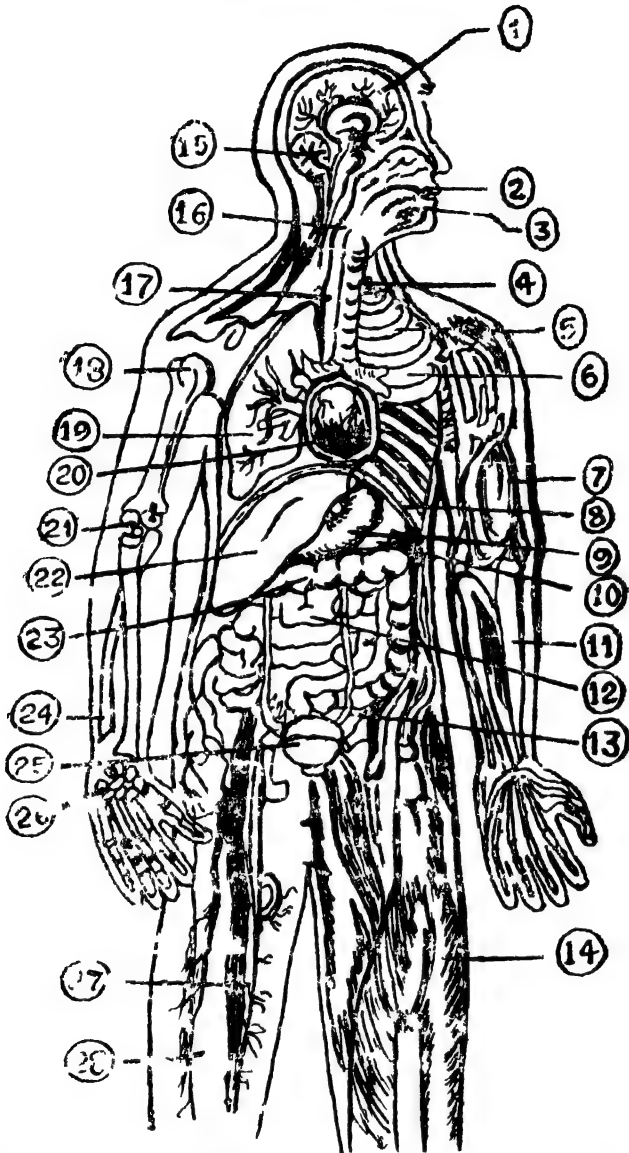
যোগাসনের প্রথম ধাপ দেহের বিভিন্ন অংশের জ্ঞান আহরণ করা। আসন অভ্যাস করিতে গেলে এবং আসন প্রণায়াম মাধ্যমে রোগ সারাতে গেলে প্রথমে আমাদের দেহের বিভিন্ন অংশের ও বিভিন্ন যন্ত্রপাতির নাম ও তাদের কার্যকারিতা জানতে হবে। এক একটি অংশ অন্য অংশের সহিত যুক্ত থাকলেও ইহাদের প্রকৃতি সম্পূর্ণ আলাদা। এই বৈচিত্র্যময় দেহটি—খালি চোখে যাহাকে আমরা দেখি সেই দেখাই কিন্তু সম্পূর্ণ নয়। হাত পা বুক ইত্যাদি খালি চোখে দেখা যায় এবং ইহাদের কার্যকারিতা বর্ণনা করাও সহজ। কিন্তু অণুবীক্ষণ যন্ত্রের সাহায্যে শরীরের ভিতরের বিভিন্ন অংশ দেখিতে গেলে তাহাদের ব্যাপকতা আমাদের আশ্চর্য করিয়া ফেলে। ইহাকেও একপ্রকার Anatomy বলে যাহাকে ইংরাজীতে বলে Microscopic Anatomy আর স্কুল চোখে যাহা দেখিয়া আমরা উহার বিশদ বিবরণ লইতে পারি, তাহাকে বলে Physiology বা Human Anatomy। মানুষ সোজা হইয়া দাঁড়াইলেই যে দৃশ্যের অবতারণা হয় তাহাকে Human Anatomical Position বলে।

শরীরের বিভিন্ন মৌলিক গঠন ও তাহার বর্ণনা :—

- ১। হাড় ( Bone )
- ২। সন্ধি ( Joint )
- ৩। পেশী ( Muscle )
- ৪। যন্ত্রাদি ( Viscera )
- ৫। স্নায়ু ( Nerve )

এ ছাড়াও শরীরের আরও বিভিন্ন অংশ আছে তাহা বিশদ ভাবে জানিবার আপাতত কোন প্রয়োজন নাই। শরীরের অন্তর্ভূতির কতকগুলি বিশেষ যন্ত্রপাতি আছে। ইহাদের সম্বন্ধে আমাদের কিছু কিছু জ্ঞান থাকা প্রয়োজন। এই অন্তর্ভূতির যন্ত্রাদিকে Special sense organs বলে। যথা :—

- ১। জিহ্বা ( Tongue )—যাহার দ্বারা আমরা স্বাদ গ্রহণ করি।
- ২। চক্ষু ( Eye )—যাহার দ্বারা আমরা দেখি।
- ৩। নাসিকা ( Nose ) যাহার দ্বারা আমরা ঘ্রাণ গ্রহণ করি।
- ৪। কণ ( Ear ) যাহার দ্বারা আমরা শব্দ শুনি।
- ৫। চর্ম ( Skin )—যাহার দ্বারা আমরা স্পর্শ অনুভব করি।



1. Cerebrum 2. Hard palate 3. Tongue 4. Wind pipe  
 5. Ribs 6. Intercostal muscles 7. Biceps 8. Diaphragm 9. Stomach  
 10. Kidney 11. Forearm flexors 12. Small intestine 13. Ureter  
 14. Thigh flexors 15. Cranium 16. Spinal cord 17. Esophagus  
 18. Humerus (arm bone) 19. Lung 20. Heart 21. Liver  
 22. Elbow joint 23. Large intestine 24. Forearm bones 25. Urinary  
 Bladder 26. Wrist 27. Arteries 28. Femur (thighbone)



## কোষ ও টিস্যু

কোষ দ্বারা দেহ গঠন হয়। অনেকগুলি কোষের সমন্বয়ে এক একটি টিস্যু সৃষ্টি হয়। কোষ সব সময় প্রাণবন্ত ও জীবন্ত। কোষ মরতে থাকলে টিস্যুর অধঃপতন হয়। কোষ ও টিস্যুর অধঃপতন হলে দেহের পচন ধরে। সেইজন্য আমাদের জীবন্ত কোষের অত্যন্ত প্রয়োজন। কোষের গঠন একটু জটিল। ইহাকে Nucleus Cell বলা হয়। Nucleus Cell-এর প্রাণকেন্দ্র Cell যখন তৈরী হয় তখন এর চারিদিকে একটি আবরণ থাকে। এই আবরণকে বলে membrane. Cell-এর ভিতর যে তরল পদার্থ থাকে তার নাম Nucleus sap। তাছাড়াও থাকে স্নতার মত কিছু পদার্থ। এই cell বা কোষ কর্মক্ষমতার মূল উপাদান। কোষের ভিতর প্রোটিন জাতীয় খুব জটিল পদার্থ থাকে। এক রকম তৈল জাতীয় পদার্থ থাকে, কার্বোহাইড্রেট বা সর্করা জাতীয় পদার্থ, লবণ জাতীয় যেমন সোডিয়াম, পটাশিয়াম এবং ক্যালসিয়াম জাতীয় পদার্থও বিদ্যমান থাকে এবং সর্বোপরি প্রচুর জল থাকে। পুর্বেই বলা হইয়াছে অনেকগুলি কোষ পাশাপাশি যুক্ত হইয়া এক একটি টিস্যু তৈরী হয়। এইরূপ বিভিন্ন টিস্যু দ্বারা আমাদের দেহ গঠিত হয়।

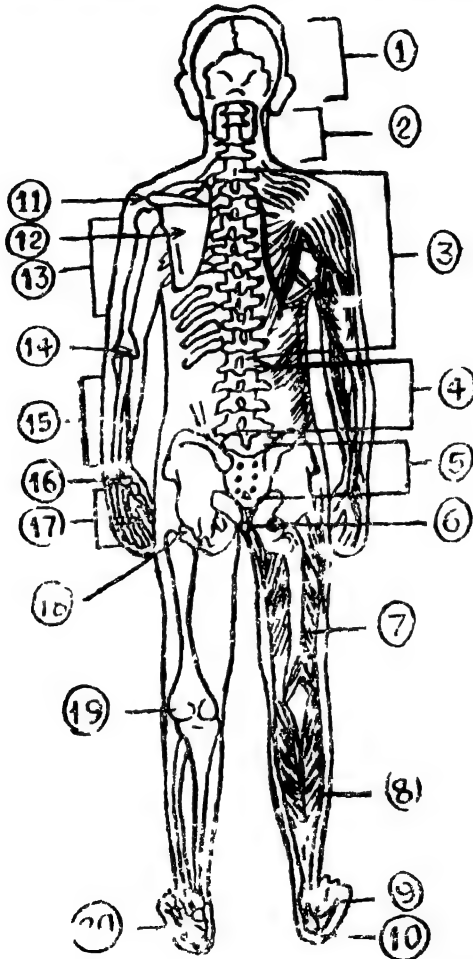
## কোষের কাজ কি কি ?

- ১। খাদ্য গ্রহণ ও হজম করা।
- ২। ক্ষয় পূরণ, মেরামত ও বৃদ্ধি করা।
- ৩। মেটাবলিজম সৃষ্টি করা। কোষের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য যে শক্তির প্রয়োজন মেটাবলিজম প্রক্রিয়া তাহার যোগান দেয়। এটা একটা বিভাজন প্রক্রিয়া।
- ৪। বায়ু গ্রহণ ও বিতরণ :—ফুসফুসের ন্যায় কোষ অক্সিজেন গ্রহণ করে এবং জীবন ধারণের জন্য সে প্রচুর অক্সিজেন চায়। কিছুক্ষণ পরে অক্সিজেন নিঃশেষে কোষ কার্বন-ডাই-অক্সাইড ( $CO_2$ ) ছাড়িয়া দেয়। সুতরাং কোষ বায়ু গ্রহণ ও ত্যাগ দুটি ক্রিয়াই সম্পূর্ণ করে।
- ৫। দূষিত পদার্থ ত্যাগ করা :—আমাদের শরীরের ভিতরে নিত্য বিষাক্ত পদার্থ তৈরী হয়। ইহা বিভিন্ন রকমের। কোষ হইতে বাহির হইয়া শরীরের মধ্যে ছড়াইয়া পড়ে। ঐ সমস্ত বিষাক্ত পদার্থ দেহ হইতে মূত্রাশয়ে, ফুসফুস, মলদ্বার ও চামড়ার লোমকূপ ইত্যাদির দ্বারা বহির্গমন হয়।

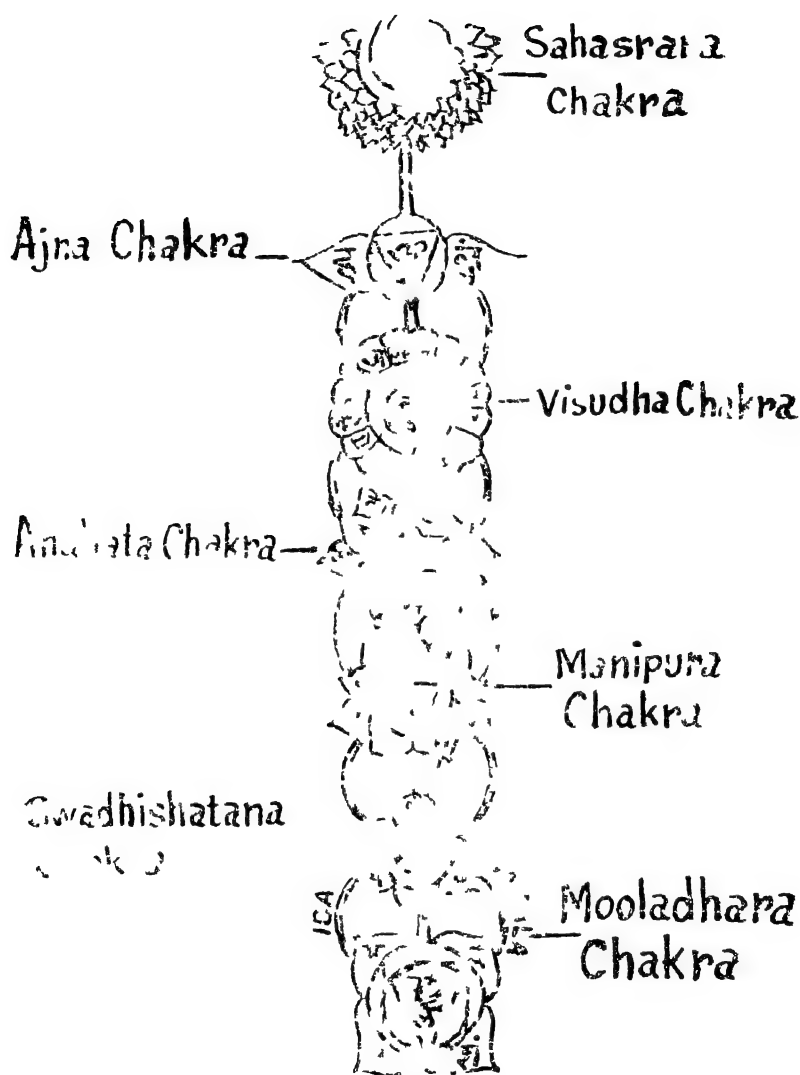
৬। চেতনা সমৃদ্ধি কোষ :—কোষের উদ্বেজনা আছে, চেতনা আছে এবং Conductivity ও সঞ্চালন আছে। সে রাসায়নিক পদার্থ, তাপ, বিদ্যুৎ, আঘাত প্রভৃতি বৃদ্ধিতে পারে ও উত্তেজিত হয়। ঠান্ডায় সঙ্কুচিত হয়। এক জায়গার খবর দেহের অন্য জায়গায় বহন করিতেও সক্ষম হয়।

বিভাজন ক্ষমতা ও প্রজনন ক্ষমতা :—কোষকে ভাগ করা সম্ভব হলেও সব

সময় কোষকে বিভক্ত করা যায় না। কখনও কখনও জরুরী প্রয়োজনে বিভক্ত করা সম্ভব হয় ও আপনা আপনি হইয়া যায়। কিন্তু জননযন্ত্রের যে সমস্ত কোষ থাকে সেগুলি প্রকৃতির নিয়মে আপনা আপনি বহুভাবে বিভক্ত হইতে থাকে। এই natural বা স্বাভাবিক বিভক্ত হওয়ার প্রকৃতিহেতু গর্ভে ভ্রূণ ও সন্তানের জন্ম সম্ভব হয়।



1. Head 2. Neck 3. Dorsal vertebrae 4. Lumbar vertebrae
5. Sacrum 6. Coccyx 7. Thigh muscles 8. Calf muscles 9. Foot
10. Heel 11. Shoulder 12. Shoulder blade 13. Arm 14. Elbow
15. Forearm 16. Wrist 17. Hand 18. Hip joint 19. Knee joint
20. Ankle joint



## মানব দেহের বিভিন্ন পরিচয়

বুঝিবার সুবিধায় জন্য মানবদেহকে কয়েকটি ভাগে ভাগ করা হইয়াছে :—

( ১ ) . মাথা—

( ২ ) . গলা—

( ৩ ) . ধড় ( ক ) বুক বা Chest

( খ ) পেট বা Abdomen

( ৪ ) হাত ও পা

( ক ) হাত বা Superior extremity

( খ ) পা বা inferior extremity

( ৫ ) মাথা—( ক ) মস্তিস্ক ( খ ) মূত্র

এইভাবে হাত ও পাকে বিভিন্ন ভাগে ভাগ করিয়া নামকরণ করা হইয়াছে ।

( a ) বাহু

( b ) কনুই

( c ) নীচের হাত, বা Forearm

( d ) কব্জি বা Wrist

( e ) হাতের চোটা বা palm

( f ) আঙুল বা Finger

তেমনি পায়ের বিভিন্ন ভাগ যথা :—

( a ) উরু বা thigh

( b ) হাঁটু বা knee

( c ) নীচের সন্ধি বা ankle

( d ) পদতল বা foot

( e ) পায়ের আঙুল ইত্যাদি ।

মধ্যচ্ছদা পেশী বা ডায়াফ্রাম—এই পেশী বুক ও পেটের মধ্যস্থলে অবস্থিত, যেন বুক ও পেট ক দু'ভাগে ভাগ করিয়াছে । এই মধ্যচ্ছদার উপরে হল বুক নীচে হল পেট । মধ্যচ্ছদা উপরে অংশে অর্থাৎ বুক যে সব যন্ত্রাদি থাকে তা হল—

( a ) হৃদপিণ্ড বা heart

( b ) দুটি ফুসফুস বা lungs

( c ) শ্বাসনালী বা trachea এবং bronchi

( d ) খাদ্যনালী ।

মধ্যচ্ছদার নিম্ন অংশে অর্থাৎ পেটে ও তলপেটে যে সমস্ত অংশাদি আছে তা হল—

( a ) পাকস্থলি বা stomach

( b ) পরিপাক যন্ত্র এবং ক্ষুদ্র ও বৃহৎ অন্ত্র বা intestines

( c ) যকৃৎ বা liver

- (d) প্লীহা বা spleen
- (e) পিত্তথলি বা Gall Bladder
- (f) ক্লোম বা অগ্নাশয় যাহাকে ইংরেজীতে বলে Pancreas
- (g) মূত্র গ্রন্থিবয় বা kidney

পরিষ্কার ভাবে বলিতে গেলে তলপেটে বা বসন্তকোটবে যে সমস্ত যন্ত্রাদি থাকে তাহা—(a) মূত্রথলি বা Urinary Bladder

(b) জনন যন্ত্রাদি বা Reproductive organs

(c) বৃহৎ অস্ত্রের অংশ বিশেষ, যেমন Pelvic, Colon ও Rectum

এইভাবে পেটের বহুবিশদ ভাগের সমন্বয় করা হইয়াছে যাহা ডাক্তারী শাস্ত্রের বিশদ বিবরণ এবং এক্ষেত্রে আমাদের অত জানিবার প্রয়োজন নাই।

### দেহের বিভিন্ন পেশী বা Muscles

Myology Anatomy-র একটি অংশ যেখানে মানবদেহের muscle tissue-র বর্ণনা করা হইয়াছে। সমস্ত পেশী দেহের যে যেখানে অবস্থান করিয়াছে সেইগুলি cartilage বা উপাস্থি চামড়া এবং ligament বা দেহের ঐ জাতীয় জিনিসের সহিত আটকাইয়া থাকে। সাধারণতঃ পেশী চ্যাপ্টা আকারে বা লম্বা আকারে হইয়া থাকে। ইহা অত্যন্ত সূক্ষ্ম fibre দ্বারা গঠিত। পেশী-শক্তি ও ধারণ ক্ষমতা মানুষ নিজের ইচ্ছামত বাড়াইতে ও কমাইতে পারে। পেশীগুলিকে আবাব তাদের কাজ অনুযায়ী প্রকারভেদ করা হইয়াছে।

(a) বিভিন্ন আকারের যেমন Delta আকারের অর্থাৎ Deltoid পেশী।

(b) কাজ অনুযায়ী যেমন flexor, extensor ইত্যাদি।

(c) যে যে হাড়ের সঙ্গে যেভাবে যুক্ত থাকে যেমন sterno mastoid অথবা inter costal পেশী প্রভৃতি।

(d) পেশীসমূহ তাহাদের অবস্থান অনুযায়ী যেমন Pectoralis major বা minor অথবা rectus abdominis.

এই অবস্থান পেশীগুলি আবাব দুইভাগে বিভক্ত।

(a) প্রাচুর্য পেশী বা voluntary muscle.

(b) অনৈচ্ছিক পেশী তাহারা আপনা হইতেই নীরবে কাজ করিয়া চলে।

যেমন—পাকস্থলী, অন্ত্র ইত্যাদি।

(c) Cardiac পেশী শরীর বা মস্তিস্কের অনেক সময় চাপের সৃষ্টি করে।

ইহার ফলে দেহের বিকল হইবার সম্ভাবনা থাকে। পেশীগুলিকে সময় সময় ইচ্ছাধীন vibration দিতে হয়। ছোট ছোট ছেলে-মেয়েদের দিতে পারলে খেলার ছলে যে vibration-এর সৃষ্টি হয় তাহাতে তাহাদের স্বাস্থ্য অচিরেই ঠিক হইয়া পড়ে। অধিকাংশ পেশীগুলির প্রাপ্তে যে উৎপত্তি আছে

তাহাদিগকে বলা হয় origin এবং অপর প্রান্তকে বলা হয় insertion । এই পেশীগগুলির দুই প্রান্তই সমানভাবে নড়াচড়া করে না । যে প্রান্ত কম নড়াচড়া কবে তাহাদিগকে বলা হয় origin ; আব যে প্রান্ত বেশী নড়ে তাহাকে বলা হয় ইহাও insertion । উদাহরণস্বরূপ হাতের পেশী অর্থাৎ biceps, যাহা scapula হইতে উৎপত্তি হইয়াছে এবং এটা ঠিক scapula বেশী নড়াচড়া করে না কিন্তু biceps-এর অপর প্রান্ত প্রচুর নড়াচড়া করে ।

### মানব দেহের বিভিন্ন অংশের পেশীগুলি

- (১) মাথার পেশী
- (২) মূত্থের পেশী
- (৩) গলার পেশী

মাথার পেশী, মূত্থের পেশী বা গলার পেশী এদের বিশদ আলোচনা করা সম্ভব নহে । Anatomy-ব বই পড়িয়া তাহা জানা যাইতে পারে । তবে দেহগঠনের সাথে সাথে এবং শরীর চর্চার সাথে সাথে আমাদের দেহের vital পেশীসমূহ জানা দরকার । সেই কারণে গলার পেশীগগুলির মধ্যে sternocleidose Mastoid এই পেশী দুটি গলার দুই পার্শ্ব কান পর্যন্ত উঠিয়া গিয়াছে । এই দুইটি অত্যন্ত শক্তিশালী পেশী ও গলার সৌন্দর্যবর্ধক ।

Trapezius পেশী দুইটি ত্রিকোণাকৃতি যাহা গলা ও পিঠের পিছন দিকে আছে । ক্রমান্বয়ে ঝুলিয়া পাড়িয়া cervical region-এ vertebra-র দিকে চাপিয়া বসিয়া থাকে অর্থাৎ scapulaকে বেঁটন করে ।

(৪) কাঁধ ও হাতের পেশী :—Deltoid পর্যন্ত কাঁধের পেশী দুই দিকে বিস্তৃত আছে । Deltoid আবার scapula-র সঙ্গে যুক্ত থাকিয়া দেহ কাঁড়কে ভাবনাম্য কবিয়া রাখে । হাতের পেশী প্রধানতঃ একটু লম্বাকৃতি ও প্রচণ্ড শক্তিশালী—ইহাকে biceps বলে । এই হাতের পেশীর পিছন দিকটা ত্রিকোণাকৃতি triceps নামক পেশী দ্বারা সংযুক্ত । হাত ও কাঁধের পেশী বর্ণনা করিতে গেলে Trapezius ও Latissimus Dorsi পেশী দুইটির নাম আসিয়া পড়ে । বগলের নীচে স্তরে স্তরে সাজানো যে পেশীগগুলি আছে তাহাদের Latissimus Dorsi বলে । Latissimus Dorsi বলিতে গেলে বৃক্কের পেশীগগুলির কথা আসিয়া পড়ে । দেহের দুই পার্শ্ব বৃক্কের উপর chest wall-এর অবস্থান । এক একটি wall দুই রকম পেশী দ্বারা আচ্ছাদিত । এই পেশীগগুলি প্রচণ্ড শক্ত সইতে সক্ষম । ইহাদের Pectoralis Major ও Pectoralis Minor বলা হইয়া থাকে । ব্যায়ামবিদরা এই পেশীগগুলির উপরে সর্বিশেষ নজর দেন ।

(৫) হাতের সামনের অংশ বা forearm-এর পেশীগগুলি :—Forearmকে পুরোবাহু বলা হইয়া থাকে । এই পুরোবাহু পেশী দুইভাগে বিভক্ত হইয়া আছে ।

প্রথমভাগ Anterior যাহা সামনের দিকে ও দ্বিতীয় ভাগ Posterior যাহা পিছনের দিকে থাকে। আমরা প্রথম ভাগকে flexor muscles বলিতে পারি এবং দ্বিতীয় ভাগকে extensor muscles বলিতে পারি। এই flexor ও extensor পেশীগুলি প্রচণ্ড শক্তিশালী। মর্দটিকে হাতুড়ীর সঙ্গে তুলনা করলে পুরোবাহু প্রচণ্ডভাবে হাতুড়ীর ন্যায় ঘা দিতে পারে।

(৬) পিঠের পেশীগুলি :—Thorax অর্থাৎ বুকের পেশীগুলির পিছনে পিঠের পেশীগুলির অবস্থান। এই পিঠের পেশীগুলিকে back muscles বলা হয়। ইহারা Trapezus হইতে উৎপন্ন হইয়াছে। এবং বিস্তৃত হইয়াছে প্রায় ১৮, ১৯ vertebra পর্যন্ত। এ ছাড়া পিঠের পেশী Latissimus Dorsi পেশীগুলিকেও বোঝায়। বুকের পাঁজরা হইতে যে পেশীগুলি উৎপন্ন (Intercostal muscle) হইয়া পিঠের দিকে ঘুরিয়া গিয়াছে সেগুলি back muscle দ্বারা পরিবাপ্ত। পিঠের পেশীর কথা বলিতে গিয়ে Diaphragm পেশীর কথা এসে পড়ে। Abdominal cavity-র ভিতর Diaphragm পেশীর অবস্থান। তাই Diaphragm পেশীকে ব্যাচ্ছেদ পেশী বলা হয়। ইহা একটি partition wall-এর ন্যায় কাজ করিতেছে। অর্থাৎ বৃক ও পেটকে দুইভাগে বিভক্ত করা আছে। সেইজন্য এই পেশীকে মধ্যচ্ছদা বলা হয়। মধ্যচ্ছদার কাজ হইতেছে যখন আমরা শ্বাস গ্রহণ করি অর্থাৎ বৃক expand করি তখন ইহা নীচের দিকে নামিয়া আসে। ফলস্বরূপ ফুসফুসে স্বতঃস্ফূর্ত ভাবে বায়ু প্রবেশ করে। আবার যখন বায়ু ত্যাগ করি অর্থাৎ বৃক contract করি তখন এই মধ্যচ্ছদা বা Diaphragm ধীরে ধীরে উপরের দিকে উঠিতে থাকে। দূষিত বায়ু (Co<sub>2</sub>) বাইরে বাহির হইয়া যায়।

### পেটের পেশীগুলি (Abdominal muscles.)

পেটের পেশীগুলি দুই ভাগে বিভক্ত হইয়াছে।

১। সামনের দিকে অর্থাৎ Anterior wall-এর আবার ৫টা পেশী।

২। External muscle—এই পেশীটি বরাট এবং চ্যাপটা। পিছনের দিক হইতে নীচের চারটি rib ঢাকিয়া নীচের দিকে বাঁকা অবস্থায় থাকে। ইহা পেটের সবচেয়ে চ্যাপটা পেশী।

৩। Internal Oblique পেশী—এইটি External oblique পেশীর নীচে থাকে। এটাও চ্যাপটা পেশী। Rib-এর ফাঁকে ফাঁকে যে সমস্ত মাংসপেশী থাকে এবং বক্র অবস্থায় থাকে সেগুলিকে সাধারণতঃ Internal oblique পেশী বলা হয়।

৪। Transverse abdominis পেশী পেটের ভিতরের দিকে অবস্থান। পেশী-গুলি cross fibre অবস্থায় আড়াআড়িভাবে থাকে।

৫। Rectus Abdominis পেশী—পেটের সামনের দিকে এর অবস্থান। পেটের মাঝখানে যে লম্বালম্বি depression দেখা যায় তার দুধারে ডুমডুম পেশীগুলি অবস্থান

করে। এক এক পাশে পাঁচ ছয়টি করিয়া থাকে ; স্বাস্থ্যস্থের লক্ষণ হিসাবে এই Rectus Abdominis পেশী পরিষ্কার ভাবে দর্শনীয় হওয়া চাই। পেটের পিছনের দিকের পেশী অর্থাৎ posterior Abdominal muscle—ইহা পেটের পিছনের দিকে ছড়াইয়া থাকে। ইহা কটি প্রদেশে সৌন্দর্য বাড়ায়। চর্বিতে দেহ ঢেকে না থাকলে এই পেশীগর্দল লোভনীয় ও ভ্রমণে হিম্মত খেলে।

### পায়ের ও পাহার পেশীগর্দল ( Lower muscles Extremity )

এই পেশীগর্দল তিন ভাগ বিভক্ত হইয়াছে।

- (১) পাহার পেশী ( Buttock Muscles )
- (২) উরুর পেশীগর্দল ( Thigh muscles )
- (৩) পায়ের পেশীগর্দল ( Leg Muscles )

পাহার পেশীগর্দল—কোমর ও পাহাতে প্রচুর মাংস পেশীর অবস্থান। ইহা সাধারণতঃ দেহভার বহন করে। ইংরাজীতে ইহাদিগকে gluteus muscle (Maximus) বলে।

উরুর পেশী—এগর্দল gluteus Maximus-এর নীচেই থাকে। কিন্তু তার চাইতে ছোট ও পাতলা। ইংরাজীতে ইহাদিগকে gluteous Medius বলা হয়।

### উরুদেশের পেশীগর্দল ( কয়েকটি ভাগে বিভক্ত )

১। সামনের দিকে থাকে femur muscles। ইহাকে Anterior group বলা হয়।

২। Femur muscles পিছনে দিকে থাকে। ইহাকে posterior group বলা হয়।

৩। Femur muscles ভিতরের দিকে থাকে। তাহাকে Medial group বলা হয়।

সামনের দিকের Musclesগর্দলকে quadriceps extensor বলা হয়। ইহা একটি বিরাট পেশী এবং অত্যন্ত শক্তিশালী। এই পেশীটি পায়ের মালাইচাকী পর্যন্ত প্রস্তুত। পিছনের দিকে femur muscles বা আছে তার মধ্যে Biceps of the Thigh muscleটি খুবই প্রয়োজন। ইহা অত্যন্ত শক্তিশালী হওয়া দরকার যা অনায়াসে দেহভার বহন করিতে পারে। Femur muscles-এর সামনের পেশীকে Triceps of the Thighও বলা হয়। Medial groups-এ যে সমস্ত পেশী থাকে সেগর্দল বাইরের পেশীগর্দলের গঠনে সাহায্য করে।



## পায়ের পেশী

এই পেশীগুলিও মোট তিন ভাগে বিভক্ত :—

১। সামনের পেশীগুলি—যাহাকে Anterior group বলা হয়।

২। পিছনের পেশীগুলি—যাহাকে posterior group বলা হয়।

৩। বাইরের পেশীগুলি—যাহাকে Fibular group বলা হয়।

সামনের পেশীগুলি Tibia হইতে উঠিয়া নীচে নামিয়া যায়। এবং হাড়ের মধ্যে আটকাইয়া থাকে। এগুলি অনেকটা extensor muscles-এর কাজ করে। পেছনের পেশীগুলির মধ্যে gastrocnemious পেশীটি আমাদের দেহ গঠনের পক্ষে অতি প্রয়োজনীয়। ইহা একটি Flexor muscles Gastrocnemious. ইহাকে আমরা চলতি ভাষায় calf muscleও বলিয়া থাকি। বাইরের পেশীগুলি অনেক নামে পরিচিত, যেমন—Tibialis, posterior, Fibular ইত্যাদি।

## মানবদেহে রক্তসঞ্চালন পদ্ধতি

( Circulatory system )

এই রক্তসঞ্চালন পদ্ধতি এমন ছন্দময় গতিতে তৈরী হইয়াছে যাহা চিন্তা করিলে আশ্চর্য হইতে হয়। আসলে রক্ত সঞ্চালন পদ্ধতি বলিতে হৃদপিণ্ড, ফুসফুসে, ধমনীতে, এবং শিরা উপশিরায় রক্তের গতি বোঝায়। ফুসফুস ও হৃদপিণ্ড হইতে রক্ত নালীপথে ধাবিত হয় তাহাকে Arterial system বলা হয়। অর্থাৎ Artery-র মধ্যে দিয়া রক্ত হৃদপিণ্ড ফুসফুস দিয়া আসে এবং যে নালীপথে ফিরিয়া যায় তাহা দূষিত রক্ত। সেই নালীপথকে veins বলা হয়।

জীবকোষ ও টিসু প্রচুর রক্তের যোগান না পাইলে বাঁচিয়া থাকিতে পারে না। Oxygen-এর প্রভাবে সেটি সম্ভব। দেহের দূষিত পদার্থ অর্থাৎ waste products-গুলি বাহির করিয়া দিবাব পদ্ধতির উপর আমাদের স্বাস্থ্য নির্ভর করে। এই কাজ রক্তের দ্বারা সম্পন্ন হয়। এবং সেই রক্ত হৃদপিণ্ড হইতে প্রতিটি অংশে সঞ্চারিত হয়। এই সঞ্চারিত হওয়ার পদ্ধতিকে Circulatory system বলা হয়।

হৃদপিণ্ড বা Heart একটি বিরাট pump-এর ন্যায়। ইহা একটি organ। এই organটি রক্তকে pump করে অঙ্গপ্রথমনী ও সংযুক্ত সরু ধমনী গুলিতে রক্ত ছিটাইয়া দেয়। ধমনী দ্বারা শোধিত রক্ত ছড়াইয়া পড়ে। রক্ত দূষিত হইলে শিরা বা vein গুলির মাধ্যমে হৃদপিণ্ডে, ফুসফুসে ফিরিয়া আসে। ফুসফুস Oxygen দ্বারা সে রক্ত শোধন করে এবং হৃদপিণ্ড সেই শোধিত রক্ত pump করে। একেই আমরা মোটামুটি ভাবে circulatory system বলিয়া থাকি।

## হৃদপিণ্ড বা Heart

Heart একটি ফাঁপা আকৃতির cone। ইহা inverted অবস্থায় অবস্থান করে।

Conc-এর apex-নীচের দিকে থাকে ও base উপরের দিকে থাকে। বৃক্কের ঠিক মাঝখানে একটু বাঁদিক ঘেঁষে এর অবস্থান। Apex অংশটি কিছুটা ডানদিকে ঠেসে আসতে চায়। Midsternum-এর ঠিক মাঝামাঝি স্থানপিণ্ডের অবস্থান নয়, বাঁ দিকেই বেশী এর অবস্থান। এই স্থানপিণ্ডের সঙ্গে প্রচুর blood vessels-এর সংযোগ থাকে। দুইটি মহাশিরা, superior vena cava ও Inferior vena cava-এর সহিত সংযুক্ত থাকে। এই দুইটি শিরাই রক্ত বহন করিয়া আনে। Heart-এর রক্ত ও শ্বাস বা এর প্রধান উপাদান তার ভেতর রক্তের চাহিদা মেটাতে যে পেশীগুলির প্রয়োজন হয় সেগুলিকে Coronary Artery বলা হয়। এই Coronary Artery দ্বারা অবিরাম রক্ত স্থানপিণ্ডে যোগান হইতে থাকে। যদি কোন অপরাপ্ততা দেখা দেয় এবং তা বেশীক্ষণ অবস্থান করে তাকে আমরা coronary insufficiency বা Heart Attack বলিয়া থাকি। এই স্থানপিণ্ডের ভিতর একটি শব্দ সব সময় হইতে থাকে। প্রথম শব্দটি হয় দীর্ঘ এবং আন্তে। দ্বিতীয় শব্দটি হয় ছোট কিন্তু তীক্ষ্ণ। একে “লাব” এবং “ভাব” বলে। Heart প্রতি মিনিটে ৭২ হইতে ৮০ বার রক্তকে pump করিয়া সারা দেহে ছড়াইয়া দেয়। সেই সময় আমরা pulse অনুভব করি অর্থাৎ একটি সুস্থ শরীরে ৭২ হইতে ৮০ বার pulse rate হবে।

### রক্তের গঠন

রক্ত একটি তরল পদার্থ। ইহার তরলতার মাপকাঠি থাকে। ইহাকে সর্বাঙ্গিক ভাবে তরলতার Tissue বলা হয়। ইহার তারল্যের মূল অংশকে বলা হয় blood plasma-রক্তে কিছু কিছু ভাসমান পদার্থও থাকে। সুস্থতার মাপকাঠি হিসাবে আমাদের দেহের ওজনের সাথে এবং বয়সের সাথে রক্তের পরিমাণের একটা ভারসাম্য বজায় রাখার প্রয়োজন আছে ওজনের হিসাবে। রক্তের ওজন দেহের ওজনের বার ভাগের একভাগ। কোন কোন সময় এই অংশ দশ ভাগের একভাগ হইলে ভাল হয়। ইহার চেয়ে রক্তের অংশ কমিয়া গেলে বহুবিধ অসুবিধার সৃষ্টি হইতে দেখা যায়। সুস্থ নিটোল স্বাস্থ্যের অধিকারী একটি পূর্ণবয়স্ক দেহের ছয়-সাত লিটার রক্ত থাকিলে ভাল হয়। এক Unit রক্তের ৬০ ভাগ তরল plasma এবং ৪০ ভাগ পরিমাণ blood cell থাকা প্রয়োজন। Blood cell ভাসমান পদার্থ।

### রক্ত কি কি পদার্থ দ্বারা তৈয়ারী

জল শতকরা ৯০ ভাগ।

প্রোটিন শতকরা ৪ ভাগ।

বিভিন্ন লবণ শতকরা ৬ ভাগ।

প্রোটিন বলিতে আমরা কি বুঝি? যথা—এলবুমিন, গ্লোবুলিন ইত্যাদি।

লবণ বলিতে আমরা কি বুঝি? যথা—ক্যালসিয়াম, ম্যাগনিসিয়াম, আয়রন, ফসফরাস, সোডিয়াম ক্লোরাইড ইত্যাদি।

এছাড়া রক্তে আরও অন্যান্য পদার্থ বিদ্যমান থাকে। যথা—গ্লুকোজ, ফ্যাট, ইউরিক অ্যাসিড, ইউরিয়া, এমিনো অ্যাসিড, অক্সিজেন, কার্বন-ডাই-অক্সাইড ইত্যাদি।

আগেই বলা হইয়াছে রক্ত cell জাতীয় পদার্থ। এই cell গুলি মোটামুটি তিন প্রকার। যথা—

(১) Red Blood Cell অর্থাৎ লোহিত কণিকা।

(২) White Blood Cell অর্থাৎ শ্বেত কণিকা।

(৩) Blood Platelets অর্থাৎ ইহা এমন একটি পদার্থ যাহা রক্তে থাকা অত্যন্ত প্রয়োজন এগুলি রক্তকে জমাট বাঁধিতে সাহায্য করে।

উপরিউক্ত ঐ তিন প্রকারকে সামগ্রিকভাবে রক্ত কণিকা বলা হইয়া থাকে। এই রক্তকণিকাকুলিকে cubic unit-এ মাপ করা হইয়া থাকে। যেমন—

১) R. B. C.—Red Blood Cells.

প্রতি Cubic মিলিমিটারে—৫০০০,০০০

২) W. B. C.—White Blood Cells.

প্রতি Cubic মিলিমিটারে—৮০০০,

৩) Platelets—যাহা রক্তকে জমাট বাঁধিতে সাহায্য করে।

Platelets প্রতি Cubic মিলিমিটারে—৩৫০,০০০

## লোহিত কণিকা

লোহিত কণিকার আকৃতি ছোট ডিমের মত। রক্তের যে Plasma-র কথা বলত হইয়াছে তাহার কোন রঙ নাই। লোহিত কণিকার অবস্থানের জন্য রক্ত লাল। রক্তের রঙ লাল রাখিতে হইল প্রচুর প্রোটিন ও আয়রনের প্রয়োজন হয়। ইহারাই রক্তের ভিতরের পদার্থ যাহাকে Hemo Globin বলা হয়। একটি লোহিত কণিকা বেশীদিন বাঁচে না। ধরা যাইতে পারে ৪ মাস পর্যন্ত ইহার আয়ু। তারপর ইহা ভাঙিয়া যায় ও লিভারে চলিয়া যায়। সেখান হইতে হলুদ ও নীল রঙে যে Bile Pigment তৈয়ারী হয় তাহা পিত্ত থলিতে আশ্রয় নেয়। আর হলুদ রঙের যে Pigment তৈয়ারী হয় তাহা লিভার ধুংস করিয়া দেয়।

শরীরের Haemoglobin বা আয়রনের অভাব হইলে Anemia রোগ দেখা দেয়। সেই সময় রক্ত পরীক্ষা করিয়া Percentage দেখিয়া লইতে হয়। একশভাগ রক্তে অর্থাৎ একশ মিলিমিটার রক্তে ১৫ গ্রাম Haemoglobin থাকা প্রয়োজন, অর্থাৎ শতকরা ৮০ ভাগ পর্যন্ত। ইহার কম হইলে লক্ষণ খারাপ বুঝিতে হইবে।

### রক্তের কাজ কি

- ১। রক্তই জীবনীশক্তি, রক্তই জীবন।
- ২। Haemoglobin বেশী থাকলে Oxygen বহনে সাহায্য করে। R. B. C. বেশী থাকা প্রয়োজন।
- ৩। Unwanted পদার্থ রক্তের সাহায্যে বহির হইয়া যায়।  $Co_2$  বাহির করিতে রক্তই সাহায্য করে।
- ৪। কিড্‌নীর মাধ্যমে—ইউরিয়া ও অ্যাসিড বাহির হইয়া যায়।
- ৫। Unwanted বস্তু মध्ये যেমন অতিরিক্ত জল, ঘাম জাতীয়—চামড়া। কিড্‌নী ইত্যাদির মাধ্যমে বাহির হইয়া যায়।
- ৬। শরীরের সব জায়গায় রক্ত পৌঁছাই বহন করে। শরীরের এন্ডোক্রিন রস—সমস্ত শিড়া উপশিয়ার ছড়াইতে সাহায্য করে।
- ৭। শরীরের antibody ধ্বংস করিতে রক্তই প্রধান।
- ৮। রক্তই বীজাণুর সহিত লড়াই করিতে পারে। সর্বোপরি রক্তই আমাদের শক্তি দেয় ও উর্ধ্বরেতা করে, ধীশক্তি বর্ধিত করে।

### মানবদেহের অস্থি (OSTEOLOGY)

অস্থির সাথে অস্থি স্তরে স্তরে সাজিয়ে যে মানব দেহকাণ্ড তৈরী হয়েছে তাহাকে কংকাল বলে। মাংস ও অন্যান্য পদার্থ দিয়ে হাড়ের উপর স্ত্রুঠাম ও প্রয়োজনবোধে যেন প্রলেপ দিয়ে দিয়ে একটা সুন্দর দেহ তৈরী হলো। কংকাল এই দেহকে ধারণ করার শক্তি জোগায় ও শরীরের সব যন্ত্রাদিকে রক্ষা করতে সাহায্য করে। হাড় খুব শক্ত পদার্থ এবং এর elasticity থাকে না। সে কারণ এর সাথে উপাস্থি জড়িত থাকে। যাহাকে ইংরাজিতে Cartilage বলে। এই Cartilage নরম হাড়। ইহা শরীরের extension ও Compressionকে adjust করতে পারে।

হাড় দিয়ে কংকাল অঙ্গ প্রত্যঙ্গ তৈরী হয়—

(মোট ২০৬টি হাড় আছে)

- ১। মাথার খুন্সি।
- ২। মেরুদণ্ডের হাড়গুলি।
- ৩। বৃক্কের খাঁচা তৈরীর অস্থিগুলি—Ribs.
- ৪। গলার হাড়।
- ৫। পিঠের দুপাশে ত্রিকোণ অস্থি। (Scapula)
- ৬। কঁঠার অস্থি। (Clavicle)
- ৭। আঙুলের হাড়।
- ৮। বাহুর অস্থি।

- ৯। কারপ্যাল অস্থি।
- ১০। প্রকোষ্ঠের দৃশ্যশের অস্থি।
- ১১। বস্তু প্রদেশের হাড়গুলি। (Pelvis Bones)
- ১২। উরুর অস্থি (Femur Bones)
- ১৩। পায়ের হাড়গুলি। একটা পায়ের দু'টি হাড় থাকে।  
(Tibia & Fibula)
- ১৪। মেটাকার্পাস Bones.
- ১৫। কারপাস Bones.
- ১৬। - টারসাল Bones.
- ১৭। মেটা টারসাল Bones ইত্যাদি।

তাছাড়া আরও আছে—যেমন লম্বা হাড়, চ্যাপ্টা হাড়, ছোট হাড়। অন্যান্য হাড়ের মধ্যে পিঠের Scapula, মাথার খুলির হাড়। দেহের অনেক irregular হাড় আছে, যেমন মেরুদণ্ডের হাড় ইত্যাদি।

### মাথার খুলি (মোট ২২টি অস্থি দ্বারা তৈরী)

যোগশাস্ত্রে হাড়ের বিশদ বিবরণ না জানলেও চলে কিন্তু মাথা দেহের প্রধানতম অঙ্গ বলে এর সম্বন্ধে হাড়ের কথা এসে পড়ে। মানুষ যখন জন্মায় তখন মূত্থের এবং মাথার হাড় উপস্থিতি পর্যায়ে থাকে। ইহাকে ইংরাজীতে বলে Cartilage. বয়সের সাথে সাথে Cartilage ধীরে ধীরে শক্ত হাড়ে পরিণত হয়। মাথার সমষ্টিগত হাড়কে বলে Cranial Bones এবং মূত্থের সমষ্টিগত হাড়কে বলে Facial Bones মস্তিষ্ক একটি জটিল অংশ এবং এই জটিল অংশগুলিকে cranial Bones ধারণ করে রাখে। আবার মূত্থের যে সমস্ত জটিল অংশ আছে, যেমন চোখ, মূত্থ, নাক, কান ইত্যাদি ইহাদিগকে Facial Bones ধারণ করে রাখে। এই সমস্ত বিষয়ে বিশদ জ্ঞান আহরণ করার প্রয়োজন হলে Anatomy পড়ে জানতে পারা যায়। যোগশাস্ত্রের জন্য এত জটিলতার না গেলেও চলে। তবে মস্তিষ্ক এবং মূত্থে যে সমস্ত গ্রন্থিগুলোর অবস্থান আছে তাদের সম্বন্ধে সম্যক জ্ঞান থাকা প্রয়োজন।

### বুকের হাড়

তবে আমাদের বুকের সামনের দিকের ও পিছনের দিকের হাড় সম্বন্ধে কিছু জ্ঞান থাকা দরকার। বুকের সামনের দিকের হাড়গুলোকে বলে Sternum. বুকের হাড়গুলি পিছনে এবং সামনে এমনভাবে সাজানো থাকে যাদেখে মনে হয় একটি খাঁচা তৈরী করা হয়েছে। এই খাঁচাকে ইংরাজীতে বলে Thoracic cage. এই cage-এর ভিতর প্রধান প্রধান যন্ত্রগুলি অবস্থান করে যেমন হৃদপিণ্ড প্রধান ধনি, প্রধান শিরা, এবং উপশিরা,

দু'টি ফুসফুস ও ইহাদের নীচেই মধ্যচ্ছদা, এই খাঁচা দেহের পিছনের মেরুদণ্ডের সহিত এবং সামনে Sternum-এর সহিত যুক্ত আছে। সামনের দিকের হাড়গুলোকে পাঞ্জরার হাড় বলে। আমাদের দেহে বারো জোড়া অর্থাৎ চাব্বিশটি পাঞ্জরার হাড় আছে। এই হাড়গুলোকে এককভাবে ribs বলে। সাতজোড়া পাঞ্জরার হাড় Mid Sternum-এর সহিত যুক্ত। আট নম্বর, ন নম্বর ও দশ নম্বর সাত নম্বরের সহিত যুক্ত। নরম হাড় Cartilage দিয়ে জোড়া হয়ে থাকে। একাদশ ও দ্বাদশ হাড় Thoracic vertebra-র সঙ্গে যুক্ত থাকে। এই হাড় দু'টি সামনে ফাকা অর্থাৎ এর পরেই Belly Cavity শুরুর হয়েছে। এই Cage-এর সর্ব ওপরে দু'টি হাড় থাকে। তাদেরকে Callar Bone ও Clavicle বলে।

### মেরুদণ্ড এবং Pelvis-এর হাড়গুলি

(মোট ৩৩টি হাড় দ্বারা গঠিত)

মেরুদণ্ড একটি হাড় দ্বারা তৈরী হয়নি। ছোট ছোট অনেকগুলি হাড় দ্বারা মেরুদণ্ড তৈরী হয়েছে; ইহাদের vertebra বলে। বাংলায় বলে কশেরুকা। এই কশেরুকাগুলি পর পর এক একটি disc দ্বারা সংযুক্ত হয়ে মেরুদণ্ড তৈরী হয়েছে। বাহার দরুন শ্বাস প্রশ্বাসের সাথে সাথে মেরুদণ্ড ছোট বড় হতে দেখা যায়।

মেরুদণ্ডকে মোটামুটি তিনটে ভাগে ভাগ করা হয়েছে। কিন্তু ডাক্তারী শাস্ত্রে ইহা পাঁচ ভাগে বিভক্ত বিভক্ত :—

১। প্রথম থেকে সপ্তম পর্যন্ত (ওপর হতে নীচের দিকে) Cervical region বলে।

২। দ্বাদশ হাড় পর্যন্ত Thoracic vertebra বলে।

৩। ইহার পরে Lumber vertebra.

৪। এখানে আর একটি group করা হয়েছে। পাঁচটি vertebra মিলে একটি ত্রিকোণাকার অস্থিরূপে অবস্থান, তাহাকে Sacrum region বলে।

৫। একদম শেষের দিকে চারটি vertebra মিলে সরু লেণের ন্যায় আছে। তাহাকে coccyx বা আঙ্গলীস্থি region বলে। তাহলে আমরা মোট অস্থির টুকরো  $৭+১২+৫=২৪$ টি, এর পর coccyx-এর চারটি অস্থি যোগ দিয়ে মেরুদণ্ডের মোট ছাব্বিশটি+দু'টি Sacrum অর্থাৎ মোট  $২৪+৪+৫=৩৩$ টি অস্থি দ্বারা গঠিত অবস্থান দেখতে পাই। মেরুদণ্ডের গঠন আকৃতি ঠিক সোজা নয়। ইহার গঠন আকৃতি একটি regular Curve-এর সৃষ্টি করেছে। প্রত্যেকটি অস্থির মাঝে যে disc অবস্থান করছে তা অত্যন্ত Flexible এবং এদের গঠন চ্যাটেচ্যাটে আঠার ন্যায়, ঠিক যেন তালসাঁসের মত। এর জন্য শরীর যখন সামনে পিছনে পাশে বাঁক নেয় তখন এই discগুলো মেরুদণ্ডের স্থিতিস্থাপকতা

বজায় রাখে। এই মেরুদেশের ভিতর একটি annular বা হিঙ্গ বরাবর আছে। যার মধ্য দিয়ে একটি তরল জাতীয় পদার্থ (viscous materials) প্রবাহিত থাকে। তাহাকে Spine বলে।

### হাতের বিভিন্ন প্রকারের হাড়

হাত বলতে আমরা সম্পূর্ণ হাতকে বোঝাই যা কণ্ঠাস্থি হতে উৎপন্ন হয়ে আঙুলের ডগা পর্যন্ত বিস্তৃত হয়েছে। এই সম্পূর্ণ হাতের মধ্যে বহুবিধ হাড়ের সংমিশ্রণ আছে। নিম্নলিখিত অংশগুলি জানলে আমাদের যোগশাস্ত্র যেটুকু প্রয়োজন তাহা জানা যাবে।

১। কণ্ঠাস্থি—clavicle বা collar Bone.

২। হাতের পিছনে পিঠের দিকের অস্থি—scapula. Scapula একটি ত্রিকোণাকৃতি অস্থি। যা হাতের সম্পূর্ণ শক্তিকে ধারণ করে, চালনা করে এবং leverage-এর সৃষ্টি করে। এক ইংরেজীতে বলে abutment।

৩। হাতের প্রকৃত অস্থিগুলির সংখ্যা প্রায় চার্লগটি। ইহাদের মধ্যে কিছু কিছু জানা আমাদের প্রয়োজন। যথা—

১। বাহুর অস্থি—humerus.

২। কনুইয়ের নীচের অস্থি দুটি থাকে, যথা—radius এবং ulna.

৩। কব্জল ছোট ছোটক—আটটি অস্থি আছে। সেগুলিকে carpal Bones বলে।

৪। করতলক গঠন করার জন্য পাঁচটি অস্থি আছে। তাদেরকে Metacarpal Bones বলে।

৫। আমাদের পাঁচটি আঙুলে মোট চোদ্দটি অস্থি আছে। এদের Phalanges বলে।

উপরিউক্ত বর্ণিত অস্থিগুলির ধারাবাহিক বর্ণনা ও তাদের সম্বন্ধে বিস্তারিত জানার কোন প্রয়োজন নেই। কারণ যোগশাস্ত্রে অত দাবী করে না। কশিকর হাড়ের কিছুটা গঠন প্রণালী জানা দরকার। এই Joint বা সম্মিশ্র প্রচণ্ড শক্তি-শালী এবং শক্তি ধারণের জন্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আটটি অস্থি দ্বারা নির্মিত। এই অস্থি-গুলি পরস্পর কঠিন Legament দ্বারা কশিকর স্থিতিস্থাপকতা ও নমনীয়তা বজায় রাখছে।

### বিভিন্ন প্রকারের পায়ের হাড়

পায়ের হাড়গুলি Pelvic প্রদেশে আটকানো থাকে। এই Pelvic প্রদেশকে শক্তি কোটর বলে। নিম্নাঙ্গে অনেক হাড় থাকে। এই সমস্ত হাড়ের মোট সংখ্যা প্রায় ৩৪-৩৫ টি।

১।	উরুর হাড়—বা femur Bone—	১টি
২।	হাঁটুর নীচের হাড়—Tibia ও fibula—	২টি
৩।	মালাই চাকি—Patella—	১টি
৪।	টাসাল হাড়—Tarsal Bones—	৭টি
৫।	মেটাটাসাল হাড়—Metatarsal Bones—	৫টি
৬।	আঙুলের হাড়—Phalanges—	১৮টি
৭।	বস্তুপ্রদেশের Innominate Bone—যার সাথে নিম্নাঙ্গের হাড়গুলি সংযুক্ত হয়েছে—	১টি
		৩৫ টি

- ১। হাঁটুর হাড় (Tibia) Tibia থাকে ভিতরের দিকে আর Fibula  
হাঁটুর হাড় (Fibula) থাকে বাইরের দিকে।

Tibia ও Fibula পরস্পর সংযুক্ত থাকে। এইগুলো Long Bone-হাঁটুর নীচে থেকে এই হাড় দুটি দেহভারকে ধরে রাখে। Tibia হাড়টির প্রধান্য বেশী। ধারাবাহিক বিশদ বিবরণ আমাদের প্রয়োজন নেই। এই Tibia হাড়টি হাত দিয়ে অনুভব করা যায়। ঠিক চামড়ার নীচে এর অবস্থান।

## ২। উরুর হাড় (Femur)

এই হাড়টি দেহের সবচেয়ে বড়, শক্ত, ও সবচেয়ে লম্বা। হাড়ের একটি অংশ নিতম্বের সঙ্গে যুক্ত আছে। অন্য অংশ Tibia Bone-এর সঙ্গে যুক্ত থাকে। উপরের অংশকে বলে Upper Extremity এবং নিম্ন অংশকে বলে Lower extremity. Upper extremityতে Ball & Socket joint আছে। যেখানে Hip joint সৃষ্টি হয়েছে। এই Femur Bone দেহকে মজবুত ভাবে ধারণ করে রাখে। সেজন্য ইহাকে Shapt বলে।

## ৩। মালাইচাকি (Patella)

Femur Bone-এর Lower extremityতে Tibia Bone-এর সাথে যে সংস্থান স্থল উৎপত্তি হয়েছে তাই হাঁটু বলে। এই knee joint-এ একটি অতিরিক্ত হাড় আছে যাকে Patella বলে। এই হাড়টি থাকার দরুন পা-কে হাঁটুর সংস্থান থেকে সামনের দিকে বাঁকানো যায় না। কিন্তু পিছনের দিকে বাঁকানো যায়। Patella হাড় দুই হাঁটুতে দুটি থাকে। হাঁটুর জোড় সৃষ্টি করার জন্য এর প্রচুর Tendon ও Muscles থাকে।

৪। বস্তু প্রদেশের হাড় (Innominate Bone) এই হাড়টি তিন ভাগে বিভক্ত থাকে। মাঝখানে চ্যাস্টা হাড় পাশে দুটি উঁচু হাড়, এরা পিছনে Sacrum-এর সঙ্গে যুক্ত। মেরুদণ্ডের শেষ অংশ এখানে এসে মিলিত হয়েছে। সবটাকে মিলিয়ে Pelvic Bone Region বলে। মেরুদণ্ডের Lower Bearing বলতে যা বোঝা তা এই



বস্তুপ্রদেশের হাড়ের উপরে অতি সূক্ষ্মভাবে অবস্থান করে। দেহভার রাখতে গেলে আমাদের যেমন মেরুদণ্ডের প্রয়োজন আছে, তেমনি প্রয়োজন Pelvic Bone-এর Region.

৫। এর পরে পদতলের হাড়ের (Bones of Foot) বিশদ বিবরণ আমাদের শ্রব প্রয়োজন নেই। মোটামুটি ankle joint থাকে বলে Tarsal Bones বা Metatarsal Bones বা আঙুলের হাড় Phalanges—এসবের নামগুলি জানলেই যথেষ্ট। তবে পায়ের আঙুলের হাড়ের মধ্যে বৃক্ষাঙ্গুলের হাড় একটু complicated পায়ের arch অর্থাৎ Medial arch বা পায়ের পদতলের arch থাকে বলে Lateral arch এই সমস্তের বান্ধন রাখতে বড়ো আঙুলের হাড়ের শক্ত গঠন ও সূক্ষ্ম নমনীয়তা অত্যন্ত প্রয়োজন। সেইজন্য পায়ের পদতলে আছে অনেক পেশী ও অনেক ধমনী শিরা ও স্নায়ু। আমাদের যোগশাস্ত্রে হাড়ের গঠন সম্বন্ধে যাহা জানা দরকার তাহাই বলা হল।

### শ্বাসগ্রহণ ও যন্ত্রাদি

শ্বাসগ্রহণ একটি পদ্ধতি। এই পদ্ধতির দ্বারা আমরা শ্বাস গ্রহণ করি অর্থাৎ অক্সিজেন গ্রহণ করি এবং বিপরীত পদ্ধতি দ্বারা কার্বন-ডাই অক্সাইড পরিভ্রাণ করি। অক্সিজেন অল্পজান বায়ু, যে বায়ু গ্রহণ করার পর রক্তের সাথে মিশে আমাদের দেহের জটিল যন্ত্রাদিকে কাজ করবার শক্তি জুগিয়ে থাকে। এর ফলে আমরা জীবন ধারণ করতে পারি। টিসু পরিব্যাপ্ত এই দেহ রক্ত থেকে অক্সিজেন পায়। অক্সিজেন কাজ করবার পর বহুবিধ দূষিত পদার্থ তৈয়ারী হয়। তাহাদের মধ্যে কার্বন-ডাই অক্সাইড প্রধান।

আমাদের, দুইটি ফুসফুস আছে। ইহাদের সাহায্যে নিঃশ্বাস গ্রহণ করি এবং পরক্ষণেই নিঃশ্বাস ত্যাগ করি। এদের ইংরেজীতে Inspiration বলে ও Expiration বলে। এই শ্বাসকার্যের কোন বিরাম নেই। সাধারণ মানুষ স্তম্ভ অবস্থায় প্রতি মিনিটে ১৬ হতে ১৯ বার শ্বাসক্রিয়া করে থাকে। বয়স বাড়ার সাথে সাথে এটা একটু কমে যায় এবং মৃত্যুর সময় একেবারে থেমে যায়। পূর্ণ বয়স্ক লোকের ফুসফুসের মোট বায়ু ধারণ ক্ষমতা ৫৫০০ c c পর্যন্ত থাকে। এই বায়ুধারণ ক্ষমতার পরিমাণ মাপবার বিশিষ্ট যন্ত্র আছে। ব্যাতিবিশেষে দেহদত্ত মাপের উপর বায়ুধারণ ক্ষমতা কমে ও বাড়ে। শ্বাস ত্যাগ করার পরেও কিছু পরিমাণ বায়ু ফুসফুসে থেকে যায়, তাকে Vital Capacity বলে। এর পরিমাণ নিতান্ত কম নয়। প্রায় ১০০০ c c ঋতাবিক ভাবে নিঃশ্বাস প্রশ্বাস করার সময়ে যে বায়ু ত্যাগ করা হয় তাকে Tidal air বলে। এর পরিমাণ প্রায় ৫০০ c c। জোর করে চাপের সৃষ্টি করে যদি শ্বাস গ্রহণ করা হয় সেই পরিমাণ বায়ু নেওলাকে complementary Air বলে। এর

পরিমাণ ১০০ থেকে ১৫০ C C পর্যন্ত। আবার খুব জোরে শ্বাস ত্যাগ করার চেষ্টা করলে কিছু পরিমাণ বায়ু ভিতরে থেকেই যায়, তাকে Recidual Air বলে।

### শ্বাস প্রশ্বাস যন্ত্রাদি

আমাদের দেহে কতিপয় যন্ত্রদ্বারা শ্বাসক্রিয়া সম্পন্ন করা হয়, যেমন—

(১) মূখ ও নাকের ছিদ্র দিয়ে।

(২) গলকঙ্ক দিয়ে।

(৩) শ্বাসনালী বা ট্রেকিয়া দিয়ে।

(৪) ষড়যন্ত্র বা ল্যারিংস দিয়ে।

(৫) দুইটি ব্রঙ্কাই দিয়ে।

(৬) অনেকগুলি এলভিওল ও ব্রঙ্কিওল আছে তাদের দ্বারা শ্বাস গ্রহণ করা হয়।

উহারা সবগুলিই ফুসফুস দুইটিতে থাকে।

আমাদের নাকের যে ছিদ্র আছে তা সংখ্যায় দুটি। এদেরকে Anterior nostril বলে। নাক একটি কিন্তু শ্বাসক্রিয়া দু'ভাগে বিভক্ত হয়ে প্রবেশ করে। যে যন্ত্রের সাহায্যে শ্বাসক্রিয়া প্রবেশ করে তাহাকে Nasal Septum বলে। নাকের পিছনে Septumটি থাকে। ইহা হাড় দিয়ে তৈরী। Septum-এর সামনের অংশ নরম হাড় ইহাকে Cartilage বলে। এতে থাকে Mucous Membrane। এই শ্বাসযন্ত্রের জটিল যন্ত্রপাতির বিষয়ে এ ক্ষেত্রে বিশেষ উল্লেখের প্রয়োজন নাই।

বায়ুপথেব মধ্য Mucous Membrane-এর অবস্থান হেতু শ্বাস গ্রহণের সময় বায়ু পরিশুদ্ধ হতে থাকে। শ্বাসনালী সাধারণতঃ ভিজ়ে ভিজ়ে থাকে শ্বাসগ্রহণের সুবিধার জন্য। আমাদের যে চোখের অক্ষিকোটর আছে তা শ্বাসনালীর সঙ্গে সংযুক্ত। সেজন্য কান্নার সময় চোখ ও নাক উভয় পথেই জল গড়িয়ে আসে।

গলকঙ্ক বা ফ্যারিংগস মাথাব খুলির নীচের থেকে ঘাড়ের দিকে নেমে এসেছে। বলতে গেলে Cervical vertebra তে মিশে গেছে। ঠিক তেমনি ষড়যন্ত্র বা ল্যারিংস শ্বাসনালীর সঙ্গে যুক্ত হয়ে আছে। ল্যারিংসের ঠিক উপরে একটি ছোট Epiglottis আছে। খাদ্য গিলবার সময় এটি ল্যারিংসের মুখ বন্ধ করে দেয়। যদি হঠাৎ খাদ্য গিলতে থাকি তখন ল্যারিংসের মুখ বন্ধ করার সময় থাকে না, আমাদের “বিষম” লাগে। খাদ্য মস্তিস্কে উঠে যায়।

### শ্বাসনালী বা Trachea

এই Trachea হল একটি Wind pipe, প্রায় ৪“ পরিমাণ দীর্ঘ। এই Trachea সরু হয়ে ল্যারিংসের পর নীচের দিকে নেমে যায়। প্রায় ৫নং Thoracic vertebra-র সামনে এসে দুই ভাগে বিভক্ত হয়ে গেছে। এদেরকে ব্রঙ্কাই বলে। এর ভিতরে যাতে

কোন ধূলাবালি প্রবেশ করতে না পারে তার জন্য Mucous Membrane এদেরকে পাহারা দিচ্ছে। পূর্বেই বলা হয়েছে ব্রঙ্কাই দুটি থাকে। ব্রঙ্কাই এদের গঠনও ষ্ট্রেকচার মত। সমস্ত যন্ত্রটাই Cartilage ও Fibrous Tissue দিয়ে তৈরী। ডান দিকের ব্রঙ্কাই বাদিক চেয়ে কিছুটা ছোট কিন্তু এর ছিদ্র আবার একটু বড়। এরা উভয়ই ফুসফুস বা Lungs-এ প্রবেশ করে।

### ফুসফুস বা Lungs

আমাদের দুটি ফুসফুস থাকে। এই দুটি ফুসফুসের সাহায্যে শ্বাস গ্রহণ ক্রিয়া পরিচালিত হয়। বক্ষগহবরের দুইপাশে দুটির আবাহন। এ দুটি অস্থি নালী বা Tube দ্বারা গঠিত। তার সাথে সাথে আবার অস্থি বায়ুকক্ষ। এই বায়ুকক্ষ-গুলো আবার Mucous Membrane দ্বারা আবৃত। বাহ্যিক গঠন দেখতে গেলে ফুসফুস দুটি আগাগোড়াই স্পঞ্জের মতো দেখায়। ফুসফুস জলে ডোবে না, ভাসতে থাকে। এদের গঠন প্রণালী এমনই, সর্বদাই এ দুটি বায়ুপূর্ণ থাকে। ফুসফুস ধূসর ও নীলাভ রঙের। এই ফুসফুস দুটি তাবার স্তরকতা হিসাবে পাতলা আবরণ দ্বারা আবৃত। তার নাম প্লুরা বা Pleura। এই Pleura-র দুটি স্তর—

(১) Parietal layer—বক্ষগহবরের সঙ্গে যুক্ত থাকে।

(২) Visceral layer—ফুসফুস দুটিকে ঘরে রাখে। এই দুটি layer-এর মাঝে কোন জল জমতে দেওয়া হয় না। সূক্ষ বা স্বাস্থ্যবান ব্যক্তিদের সৈদিকে নজর থাকে। সর্দি কাশি হলে জল জমে। ঠান্ডা লেগে শরীর নষ্ট হলে রোগের সৃষ্টি হয়। একে Plurisy বলে। এই থলে দুটির মধ্যে ফুসফুস ক্রিয়া সর্বদাই চলছে থাকে। কোন সময় এরা বড় হয় আবার কোন সময় এরা ছোট হয়। এই প্রক্রিয়ার দ্বারাই শ্বাস প্রশ্বাস কার্য চলতে থাকে। ফুসফুসের জটিল কর্মকাণ্ড ও এদের জটিল যন্ত্রপাতির খুঁটিনাটি বিশেষ জানবার প্রয়োজন নেই। আমরা যা শ্বাস গ্রহণ করি তার মধ্যে—

(১) Nitrogen—শতকরা ৭৯ ভাগ থাকে।

(২) Oxygen—শতকরা ২০ ভাগ থাকে।

(৩) Carbon-di-oxide—শতকরা ০.০৪ ভাগ থাকে।

(৪) অন্যান্য অংশ Impurities হিসাবে থাকে। শ্বাস ত্যাগ কবার প্রাক্কালে বায়ুতে থাকে—

(১) Nitrogen—শতকরা ৭৯ ভাগ।

(২) Oxygen—শতকরা ১৬ ভাগ।

(৩) Carbon di-oxide—শতকরা ৪.০৪ ভাগ থাকে।

(৪) অন্যান্য বাকি অংশ জলীয় পদার্থ ও ধূলিকণা বিদ্যমান থাকে।

## রোগ নিরাময়ের যোগাসন ও প্রাণায়াম

### টনসিল :

টনসিল একটি গ্রন্থি। ইহা তালুপ্রদেশে অবস্থিত। টনসিল বোগ সাধারণতঃ অস্পষ্ট হলে মেয়েদেহই হয়। ইংরাজীতে ইহাকে Lymphatic Glands এর পর্যায়ভুক্ত বলা হয়। টনসিল দেহের তোরণ দ্বার সদৃশ। বায়ুর সহিত বা রক্তের সহিত কোন দূষিত পদার্থ যাহাতে মস্তিষ্কে প্রবেশ করিতে না পারে সদা প্রহরী র ন্যায় ইহা পাহারা দেয়। এই গ্রন্থি যখন রোগগ্রস্ত হয়, তখন বৃহত্তর আকার ধারণ করে ও গ্রন্থি-সঞ্চিত দূষিত পদার্থের প্রভাবে ফুলিয়া যায় এবং রোগীকে কষ্ট দেয়। সাধারণতঃ দূর্বল শিশু ও বোগী শিশুরাই এই রোগে বেশী আক্রান্ত হয়।

### চিকিৎসা পদ্ধতি :

নিয়মিত যোগাসন ও যোগব্যায়ামই ইহার চিকিৎসা। ইদানিং ডাক্তাররা টনসিল অপাবেশনের ব্যবস্থা করেন, কিন্তু এইরূপ ব্যবস্থা অনায়াস ও অনিষ্টকর। সাধারণতঃ ডাক্তাররা কাৰণ দেখান টনসিলের দোষেই সর্দি কাশির সৃষ্টি হয়। কিন্তু প্রকৃত অবস্থা এহা নহে। সেই কারণে টনসিল অপারেশন বাঞ্ছনীয় নহে। টনসিল অপাবেশনের পর সাময়িক ভাবে সর্দি কাশি কিছুদিন বন্ধ থাকে বটে কিন্তু আবার কিছু দিন পবেই ফুসফুসে সর্দি কাশির সৃষ্টি করিয়া দেহকে দূষিত করে। ফলে ঐ সব বোগীর টনসিল অপাবেশনের কিছুদিন পরেই আবার সর্দি কাশি রোগের সৃষ্টি হয়। টনসিল দূর করার জন্য দূষিত পদার্থ মস্তিষ্কে প্রবেশ করে, রোগী কখনও অটুট স্বাস্থ্য লাভ করিতে পারে না। কণ্ঠস্বর বিকৃত হয়, দেহের ভারসাম্য নষ্ট হয়।

### আসন পদ্ধতি :

#### চার্ট—১

- ১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার ( ৪ : ১, ৮ : ১ )
  - ২। শশঙ্কাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
  - ৩। হল্লাসন—১ বার, ১ মিনিট, ১০ বৎসরের উর্ধ্ব ছেলমেয়েদের পক্ষে প্রযোজ্য।
  - ৪। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
  - ৫। সহজ প্রাণায়াম—২ নং, ৪ নং ১০ বার করিয়া।
  - ৬। ভূজঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
  - ৭। ধনু্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ঐ রোলিং—৩০ বার

## চার্ট—১

১ নং চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন নিয়মিত ভাবে ৩ মাস করিতে হইবে। তারপর ২ নং চার্ট নিয়মিত ৪ মাস সপ্তাহে ৪ দিন করিতে হইবে। টনসিল রোগের উপশম হইবে।

১। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )

২। বিভক্তি পশ্চিমোত্তাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৩। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া। চক্রাসনের বিকল্পে অর্ধ চক্রাসন করিতে হইবে।

৪। পদহস্তাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৫। ত্রিকোণাসন—৪ বার, ২০ সেকেন্ড করিয়া।

৬। শলভাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৭। নৌকাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

ঐ রোলিং—৩০ বার।

## অজীর্ণ

আহারের নিয়ম পদ্ধতিতে বৈষম্যই অজীর্ণ রোগের হেতু। দ্রুত ভোজন, গুরুত্ব ভোজন, অসময়ে ভোজন, বেশী চর্বি জাতীয় ও আমিষ জাতীয় খাদ্য গ্রহণ, অক্ষুধায় বা অস্পক্ষুধায় খাদ্য গ্রহণ, খাদ্যে রুচি না থাকিলেও খাদ্য গ্রহণ, নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রমের অভাব, মস্তিষ্কের অতি পরিশ্রম এই রোগের প্রধান কারণ এই রোগ হইলে মূত্রের শ্বাসে দুর্গন্ধ, মূত্র দিয়া জল ওঠা, বৃক ধড়ফড় করা, হাত পা ঝাঁপা, আহারে অরুচি, গা বমি বমি করা, কোষ্ঠবন্ধতা প্রভৃতি প্রকাশ পায়। ইহা একটি অস্তপীড়া। এই রোগ পাকস্থলীকে দুর্বল করে। Pancreas বা সূর্যগ্রন্থির প্রভাব পাকস্থলীর জারকরসের উপর কোন ক্রিয়া করে না। পাকস্থলীর অজীর্ণ খাদ্য মলনাড়ীতে পুঞ্জীভূত হয় এবং মলরূপে দেহ হইতে নিঃসারিত হইতে পারে না। মলের সহিত undigested food particles হিসাবে বহির্গত হয়। রক্ত বিষাক্ত করে। রক্ত শোধনকারী গ্রন্থাদি যথা প্লীহা, যকৃত, মূত্রগ্রন্থি, ফুসফুস প্রভৃতি যন্ত্রগুলিকে অজীর্ণ খাদ্যকে হজম করাইতে অত্যধিক পরিশ্রম করিতে হয়। অজীর্ণ খাদ্যে যে বিযক্রিয়ার উদ্ভব হয়, সেই খাদ্যবিষে সমস্ত দেহ জর্জরিত ও স্নায়ুগুদল অবসাদগ্রস্ত হইয়া পড়ে। ইহাতে পাকস্থলীর অন্নরস কমিয়া যায়। ইংরাজী শাস্ত্রমতে ইহাকে Dispepsia রোগ বলে।

## চিকিৎসা পদ্ধতি :

অজীর্ণ রোগ দীর্ঘস্থায়ী হইলে বা কোন ষষ না লইলে অন্নশূল, পিত্তশূল, কোষ্ঠ

বন্ধতা, পাকস্থলীর ক্ষত, অশ্রুক্ষত, মূত্রপাথুরী, পিত্তপাথুরী, উদরী প্রভৃতি রোগের উৎপত্তি হয় এবং জীবন সংশয় হওয়ার উপক্রম হয়।

ভাসন পদ্ধতি :

### চার্ট-

- ১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )
- ২। সর্বাঙ্গাসন—১ বাব, ১ মিনিট।
- ৩। মৎস্যাসন—১ বাব, ১ মিনিট।
- ৪। সহজ অগ্নিসার ধোঁতি—৮ বার।
- ৫। উষ্ট্রাসন—১ বাব, ১ মিনিট।
- ৬। উপবিষ্ট উচ্চীমান—৬ বার।
- ৭। অঙ্গুষ্ঠাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৮। ময়ূরাসন—২ বাব, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

ও

ক্ৰমবৰ্ধমান ব্যায়াম, যথা—

- ১। সিট আপস্—২০ বার।
- ২। হাই বার ডিপস্—৩০ বার।
- ৩। চিনিং বার—যতবার করা যায়।

### চার্ট—২

১ নং চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া, ৩ মাস করিতে হইবে। শরীরের সবলতা বৃদ্ধি হইলে ক্ষমতা অনুযায়ী ২নং চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ৪ মাস করিতে হইবে। রোগ উপশম হইবে।

- ১। অর্ধ স্তম্ভ বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )
- ২। জানুশিবাসন + মহামুদ্রা—১ বার, ১২ মিনিট।
- ৩। বন্ধ অথবা পশ্চিম হলাসন—১ বাব, ১ মিনিট।
- ৪। তির্ষক সর্বাঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৫। শূন্য পশ্চিমাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৬। অর্ধ কুর্মাশন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৭। ধনুর্শাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

ঐ রোলিং—৩০ বার।

## আমাশয়

অস্ত্রের প্রচুর কফমিশ্রিত মল পুঞ্জীভূত হইলে তাহাকে আমাশয় বলে। এই রোগে ঘনীভূত কফ (Mucus) নিম্নমলদেশে আঘাত করিতে থাকে, মল পুনঃ পুনঃ অধদেশে প্রভাবিত হওয়ার দরুন জ্বালাময় কুস্থনের সৃষ্টি করে, মলবেগ হওয়া সঙ্গেও মল বাহ্যগমন হয় না। পুনঃপুনঃ কুস্থন হওয়ায় মলদেশ তথা অন্ত্র যে আঘাত পায় তাহাতে কোন কোন সময় রক্তও প্রভাবিত হয়। আমাশয় (Dysentery) প্রবর্তী কালে রক্ত আমাশয় (Blood Dysentery) তে পরিণত হয়। ইহা একটি সংক্রামক ব্যাধি। সাধারণতঃ জলের মাধ্যমে শরীরে এর বীজাণু প্রবেশ করে। খাদ্য অজীর্ণ হইলে এবং এই জলমিশ্রিত খাদ্য যদি ভেদাকাষে দেহ হইতে বার্যহর হইতে না পারে, তাহা হইলে উহা পচিয়া অস্ত্রবে বিষাক্ত করে। অস্ত্রের শ্লেষ্মামিশ্রিত cells তথা বিল্লীগুদুলি এই বিবে আক্রান্ত হয় ও পচিতে আরম্ভ করে। বৃহৎ অস্ত্র যখন এই অজীর্ণ বিষ মিশ্রিত খাদ্যকণাগুদুলি প্রবেশ করে তখন তাহাকে দমন করিবার কোন Digestive fluid থাকে না। এই Digestive fluid তথা পাচক রস বিষাক্ত মলের সংস্পর্শে আসিয়া কদাকার কফে পরিণত হয়। মল কদা কাল ও দুর্গন্ধযুক্ত হয়।

## চিকিৎসা পদ্ধতি :

নিয়মিত যোগাসন ও সহজ ব্যস্তিক্রিয়া তৎনহ বোঁত ও মূদ্রাদি এই রোগ দমন করিতে সমর্থ।

সকালে সহজ ব্যস্তিক্রিয়া ১নং প্রক্রিয়া হিসাবে প্রতিটি রোগীর অবশ্য কর্তব্য। ১ লিটার দ্রব উষ্ণ গরম জলে অল্প পরিমাণ লেবু রস ও লবণ মিশ্রিত করিয়া পান করিতে হইবে। সঙ্গে সঙ্গে এক লিটার পরিমাণ ঠান্ডা জল পান করিতে হইবে। এই জল-পান প্রক্রিয়া-মলত্যাগ করিবার পূর্বেই অবশ্য কর্তব্য। এরপর,

- ১। পবনমূতাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার।
- ২। সর্বাঙ্গাসন— ১ মিনিট ১ বার।
- ৩। পদহস্তাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার।

## ভাসন পদ্ধতি:

## চার্ট—

- ১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- ২। স্তম্ভ বজ্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৩। অঙ্গুষ্ঠাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৪। সহজ অগ্নিসার—২০ বার।

- ৫। পবন মূত্রাসন—১½ মিনিট করিয়া ২ বার।
- ৬। সর্বাঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৭। দণ্ডায়মান উজ্জয়ন—২০ বার।

### চার্ট—২

১নং চার্ট সপ্তাহে নিয়মিত ৪ দিন করিয়া ৩ মাস করিতে হইবে। তারপর ২নং চার্ট নিয়মিত ৪ মাস সপ্তাহে ৪ দিন করিতে হইবে। রোগীর জ্বর থাকলে আসান করিবে না। বিশ্রামেই তামাশয় রোগের নিরাময়ের পথ প্রশস্ত কবে। জ্বর উপশমে পর আসনাদি করিবে।

- ১। অর্ধ সূদপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- ২। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩৫ সেকেন্ড করিয়া।
- ৩। পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট। সঙ্গে সঙ্গে মহামুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।

৪। বিভক্তি উখিত পদাসন—নিম্নাভিমুখী ও উর্ধ্বাভিমুখী প্রতিক্ষেপে ১½ মিনিট করিয়া করিতে হইবে। এই আসন এবটু বিস্তারিত ভাবে বলা দরকার। এই আসনের ৪টি স্তব আছে। নিম্নাভিমুখী প্রক্রিয়ায় ও উর্ধ্বাভিমুখী প্রক্রিয়ায় সাধারণতঃ পা দুটি ৯০°, ৬০° ৪৫° ও ৩০° অবস্থায়, তথা ১৫ সেকেন্ড, ৩০ সেকেন্ড ৩০ সেকেন্ড, ও ১৫ সেকেন্ড সময় ধরিয়া রাখিতে হইবে।

- ৫। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৬। ধনু্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৭। এরপর ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম রোগীর সামর্থ্য অনুযায়ী করিতে হইবে। ব্যায়ামের মধ্যে হাই বার ডিপস্, মিনি বাব ডিপস্, সিট আপস্, চিনিংবার হিপ-রোলিং ও সাধারণ বৈঠক ইত্যাদি করিতে হইবে।

উক্ত যৌগিক প্রক্রিয়া ও ব্যায়ামে রোগী দ্রুত আরোগ্য লাভ করিবে।

### ইনফ্লুয়েঞ্জা

ইনফ্লুয়েঞ্জা যন্ত্রণাদায়ক রোগ। লক্ষণ সাধারণত সর্দির মত। এই রোগ আমাদের দেশে বিদেশ হইতে আগত, বিদেশে ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগগ্রস্ত নরনারীকে বাঁচানো খুব শক্ত। কিন্তু আমাদের গ্রীষ্মপ্রধান দেশে এই রোগে মানুষ্যেব মৃত্যু হয় না কিন্তু কষ্ট পায়। শব্দক কালি, অতপ অতপ জ্বর, গায়ে পিঠে বেদনা, মাথার যন্ত্রণা, তালু গ্রন্থির স্ফীতি, মাথা ভেঙে পড়া ব্যথা এই রোগের লক্ষণ। ইনফ্লুয়েঞ্জা ছোঁয়াচ বোগ। এই রোগক্লুরিসি, নিমুনিয়া, ম্যানেন্জাইটিস্ প্রভৃতি রোগে পরিণত হয়। থাইরয়েড গ্র্যান্ড, প্যারাথাইরয়েড গ্র্যান্ড, টনসিল, ফুসফুস এই সমস্ত যন্ত্রপাতির ক্রিয়া দ্বর্বল হইলে



মানুষ ইন্সলুয়েঞ্জায় আক্রান্ত হয়। ইহা শ্লেষ্মা জ্বর। বায়ু অকারণ উৎপত্তি ও দুর্বল হইলে, জঠরাগ্নির ক্রিয়া ঠিকমত না হইলে শরীর রসস্ফ হইয়া রোগ উৎপন্ন করে। শ্বাসযন্ত্রের ক্রিয়া এই রোগে বাহ্যত হয়। এবং কখনো কখনো রোগীর নাক-মুখ দিয়া রক্ত পড়ে, বায়ুর চাপ অত্যধিক বৃদ্ধি পাইলে শ্বাসকণ্ঠের উদ্বেক হয় ও মস্তিস্ক ভার ভার বোধ হয়। জ্বর বৃদ্ধি পাইলে রোগী প্রলাপ বকে। ইন্সলুয়েঞ্জা রোগের আনুষঙ্গিক রোগেরও যথা Respiratory Influenza ( ফুসফুস ), Gastro Intestinal Influenza, Nervous Influenza সৃষ্টি হয়।

Gastro Interstinal রোগ পাকস্থলীতে, মূত্রগ্রাহিতে এবং অন্ত্র প্রকাশ পায়। Nervous Influenza-য় শরীরে জ্বরের উত্তাপ অত্যধিক বৃদ্ধি পায় এবং দুরারোগ্য ম্যানেনজাইটিস্ রোগের সৃষ্টি করে।

### চিকিৎসা পদ্ধতি

জ্বর অবস্থায় শুদ্ধ নাড়ী শুদ্ধি প্রগুস্ত। অর্থাৎ দীর্ঘ সময় এক নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত হইতে দিবে না। ঘন ঘন নাড়ী শুদ্ধি মারফৎ নাসিকায় শ্বাসপ্রবাহ একনাড়ী হইতে অন্য নাড়ীতে পরিবর্তন করিতে হইবে। নাড়ী শুদ্ধি প্রক্রিয়া প্রাণায়াম ও ধৌত অব্যয়ে বিশেষভাবে উল্লিখিত হইয়াছে।

#### চার্ট—১

জ্বর প্রশমিত হইলে নিয়মিত যোগাসনা করিতে হইবে।

- ১। সহজ বাস্তিক্রিয়া।
- ২। সহজ প্রাণায়াম—১নং, ২নং, ৩নং, ও ৪ নম্বর। ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )
- ৩। পবনমুদ্রাসন—২ বার— ১<sup>২</sup> মিনিট করিয়া।
- ৪। অর্ধ চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৫। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৬। অর্ধকুম্বাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৭। মৎস্যাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৮। উল্লিখিত পশ্চিমাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া, সঙ্গে সঙ্গে শয়ন পশ্চিমাসন—১ বার, ১ মিনিট।

#### চার্ট—২

১নং চার্ট সপ্তাহে নিয়মিত ৪ দিন করিয়া ৩ মাস করিতে হইবে। রোগী আরাম বোধ করিলে ২নং চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ৪ মাস করিতে হইবে। অন্যথায় ১নং চার্ট রোগীকে আরও কিছুদিন অভ্যাস করিতে হইবে।

- ১। অর্ধকুমাসিন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )।
- ২। পশ্চিমাসিন পর্বতাসন—১ বার, ১ মিনিট।  
সঙ্গে সঙ্গে মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৩। শন্য পশ্চিমাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৪। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৫। অর্ধ চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৬। সহজ প্রাণায়াম—২নং ও ৪নং।

### বহুমূত্র

Diabetes বা বহুমূত্র রোগ দুই প্রকার। ( Melites Diabetes ) শর্করাযুক্ত বহুমূত্র এবং ( Insididus Diabetes ) শর্করাবিহীন বহুমূত্র। অতিরিক্ত চিনি মূত্রের সহিত নির্গত হইলে তাহাকে শর্করাযুক্ত বহুমূত্র রোগ বলা হয়। মূত্রে মোমছি, মাছি ও পিঁপড়া বসিতে দেখিলেই এই রোগ সম্বন্ধে সচেতন হইতে হইবে। ঘন ঘন পিপাসা, ঘন ঘন মূত্রত্যাগ, মূত্রে মিষ্ট স্বাদের অনুভব, মূত্র দিয়া জলের মত খুঁখু নির্গমন হওয়া, সবসময় ঢোক গেলা এই রোগের অন্যান্য লক্ষণ। রোগ পুরাতন হইলে মাথা ধরে, মাথা ঘোরে, দুর্বলতা প্রকাশ পায়, কোন কোন সময় রোগী মূর্ছা যায় এবং মূত্রাশয়ে যন্ত্রণাদায়ক উপসর্গের সৃষ্টি হয়। গাত্রচর্মে খিড়ি ওঠা, দাঁতগুলি ফ্যাকাসে, অসমান ও ময়লা হইয়া যায়; লিভার আক্রান্ত হয় এবং কঠিন অজীর্ণ রোগ প্রকাশ পায়। শর্করা যুক্ত বহুমূত্র রোগে শর্করাবিহীন বহুমূত্র রোগেরই অনুরূপ। শর্করাবিহীন বহুমূত্র রোগে শর্করাযুক্ত বহুমূত্র রোগের ন্যায় চিনির অংশ মূত্রে প্রকাশ পায় না। বাহির হইতে এ রোগ ধরা খুব কঠিন। বহুমূত্র রোগ pancreas বা সূর্যগ্রন্থির দুর্বলতার জন্যই হয়। যকৃতই অগ্নিগ্রন্থির group-এর অন্তর্গত একটি প্রধান গ্রন্থি। সূর্যগ্রন্থি বা pancreas যে রস সৃষ্টি করে আধুনিক পাশ্চাত্য চিকিৎসা শাস্ত্র নাম অনুযায়ী (Insulin) ইনসুলিন বলা হয়। এই ইনসুলিন গো, মহিষ প্রভৃতি জীবজন্তুর সূর্যগ্রন্থি হইতে সংগ্রহ করা হয়। আজকাল ইনসুলিন রাসায়নিক প্রক্রিয়ায়ও তৈরী করা হয়। এই ইনসুলিন দেহাভ্যন্তরে ইনজেকশন মারফৎ গ্রহণ করিলে সাময়িক ভাবে রক্তে চিনির অংশ হ্রাস পায়, কিন্তু রোগ উপশম হয় না, বলা বাহুল্য এই রোগে একবার আক্রান্ত হইলে রোগী কখনও সামগ্রিক আরোগ্য লাভ করে না। রোগের প্রবলতায় ইনজেকশন লইলে ৮।১০ বৎসর পর্যন্ত রোগীকে বাঁচাইয়া রাখা সম্ভব হয়, বর্তমান চিকিৎসা শাস্ত্রে ইনসুলিন আবিষ্কার হওয়ায় রোগীর হঠাৎ প্রাণনাশের আশঙ্কা কতকটা দূরীভূত হইয়াছে। যোগশাস্ত্রে এই রোগ

নিজের আরম্ভে রাখিবার পদ্ধতি আছে। Pancreas গ্রন্থিকে সজীব করিয়া তুলিতে পারিলে এবং খাওয়া দাওয়ার বিষয়ে সাবধান হইলে রোগী অব্যাহতি পায়।

### চিকিৎসা পদ্ধতি :

সহজ কথায় বলিতে গেলে এই রোগ সম্পূর্ণ নিরাময় হয় না। তবে নিয়মিত কায়িক পরিশ্রম এবং ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম মারফৎ এই রোগকে নিজের আরম্ভে আনা যায়, খাদ্য সংযম, অতিরিক্ত মানসিক পরিশ্রম না করা, দৃষ্টিশক্তি ও দূর্ভাবনা হইতে নিজেকে দূরে রাখা যৌন জীবন শৃঙ্খলার সহিত পালন করা, অতিরিক্ত মিষ্ট বা চিনি সংযুক্ত দ্রব্য বেশী না খাওয়া, চা, কফি ও মদ্যপান হইতে বিরত থাকা এই রোগ নিরাময়ের ব্যবহারিক চিকিৎসা। নিম্নে বর্ণিত যোগাসনের নির্দেশ যথারীতি পালন করিলে এই রোগ হইতে মুক্ত হওয়া যায়।

### চাট—১

- ১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- ২। সুপ্ত বজ্রাসন—১বার, ১ মিনিট।
- ৩। উপবিষ্ট উত্তয়ন—১০ বার।
- ৪। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৫। সহজ অগ্নিসার—১৫ বার।
- ৬। উদ্ভাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৭। ভূজঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৮। ধনুর্ভাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ঐ —শোণিত, ৩০ বার।

### চাট—২

- ১। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ :
- ২। জানুশিরাসন মহামুদ্রা—১ বার ১৫ মিনিট করিয়া।
- ৩। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৪। পবনমুত্ত আসন—২ বার, ১৫ মিনিট করিয়া।
- ৫। অর্ধ কূর্মাসন—১ বার ১ মিনিট।
- ৬। শলভাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৭। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৮। সহজ শীর্ষাসন—১ বার, ১৫ মিনিট।

## চার্ট—৩

১। অর্ধ কুর্মাশন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )

২। উর্ধ্বমুখী পশ্চিমোত্তানাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া,

৩। পদহস্তাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া ।

৪। অঙ্গুষ্ঠাসন—৪ বার, ১৫ সেকেন্ড করিয়া ।

৫। বিভক্ত উর্ধ্ব পদাসন—নান্নাভিমুখী ১০, ৬০, ৪৫ ও ৩০ যথাক্রমে ১৫ সেকেন্ড, ৩০ সেকেন্ড, ৩০ সেকেন্ড ও ১৫ সেকেন্ড ধরিয়া করিতে হইবে। শ্বাসনে বিশ্রামান্তে—উর্ধ্বাভিমুখী ৩০, ৪৫, ৬০ ও ১০ যথাক্রমে ১৫ সেকেন্ড, ৩০ সেকেন্ড, ৩০ সেকেন্ড ও ১৫ সেকেন্ড ধরিয়া করিতে হইবে।

৬। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। শূন্য পশ্চাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া ।

৮। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া ।

বিশেষ প্রক্রিয়া : ১ নম্বর চার্ট, ২ নম্বর চার্ট এবং ৩ নম্বর চার্ট করার পরে প্রতি ক্ষেত্রেই ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম করতে হইবে। যেমন সিট আপস, হাইবার ডিপস, মীন বার ডিপস, চিনিং বার প্যাডলিং ও মুন বেগ পুঁজ ওভার ও ফ্লাই এই সব পদ্ধতি অনুশীলন করিতে হইবে। রোগ নির্জের আয়ত্তে থাকিবে এবং মাঝে মাঝে ডাক্তারী পরিক্ষায় ডায়েবেটিস ( Diabetes ) রোগের অবস্থা দেখিয়া লইতে হইবে। এই যোগাযোগ প্রক্রিয়া যা উপরে বর্ণিত হইল, সপ্তাহে ৪ দিন পব্যাক্রমে আজীবন করিতে হইবে।

## স্বুলভা

শরীরে অত্যধিক মেদ অর্থাৎ চর্বি হইলে তাহাকে স্বুলভা রোগ বা মেদ রোগ বলা হয়। অত্যধিক চর্বি হওয়াও যেমন রোগ, আবার চর্বি একদম না থাকাও রোগ। শরীরের পক্ষে চর্বি অত্যাৱশ্যক। চর্বি শরীরের উত্তাপ রক্ষা করে এবং শরীরের খাদ্য হিসেবে ব্যবহৃত হয়। শরীরে আবশ্যক চর্বি না থাকিলে দেহ সহজেই রোগাক্রান্ত হয়। দেহের কিছু কিছু তংশে যেমন, নিতম্ব, পদতল, পৃষ্ঠপ্রদেশ এবং বক্ষপঞ্জরে উপরিভাগে চর্বি না থাকিলে চলাফেরা, চেয়ারে উপবেশন করা, উপদ্রু হইয়া শোওয়া কষ্টসাধ্য। তেমনি মাংসপেশী ও অস্থির সন্ধিস্থানে চর্বি না থাকিলে দেহযন্ত্রের সন্ধিস্থান কার্যক্ষমতা হারাইয়া ফেলে। উপবাসের সময় সঞ্চিত চর্বি দগ্ধ হয় এবং জঠরান্নার ক্ষুধা পরিতৃপ্ত রাখে। সুতরাং কি পুরুষ কি নারী সকলেরই স্বাভাবিক চর্বি থাকা দরকার। কিন্তু অতিরিক্ত চর্বি রোগের কারণ হইয়া দাঁড়ায়। চর্বিহীন নারীদেহ উদরে সন্তান ধারণের অন্তরায় হয়। চর্বিহীন পুরুষদেহ কঠিন কর্মে সহসাই পরিশ্রান্ত হইয়া পড়ে। অতিরিক্ত মেদবহুল দেহ গ্লথ গতিসম্পন্ন হয়, দিবানিদ্রায় অভ্যস্ত হয়, রক্ত চলাচলের ব্যঘাত সৃষ্টি করে, এই রূপে স্বাভাবিক অবস্থা

ছাড়াইয়া গেলে ধমনী পীড়া, শিরঃপীড়া, শ্বাসপীড়া, শ্বাস কণ্টের পীড়া, রক্ত চাপ বৃদ্ধি পীড়া ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত হয়। ইহা (Pituitary গ্রন্থি) অর্থাৎ শিব গ্রন্থি (thyroid গ্রন্থি) অর্থাৎ ইন্দ্র গ্রন্থি এবং পাকস্থলী, প্লীহা, যকৃৎ, অগ্নিগ্রন্থি ইত্যাদিকে প্রভাবিত করে। মেদ-রোগ আক্রান্ত রোগীকে এই সমস্ত বিষয় চিন্তা করিয়া সামর্থ্য অনুযায়ী কার্যিক পরিশ্রমের দিকে অগ্রসর হইতে হইবে।

### চিকিৎসা পদ্ধতি

প্রথমে দৈনন্দিন খাদ্যের প্রতি নজর রাখিতে হইবে। রসনা তৃপ্তির জন্য খাদ্য এ মনোভাব ত্যাগ করিতে হইবে। ডাক্তারী শাস্ত্রের এই চিকিৎসা আছে। কিন্তু তা সাময়িক। স্থূলতায় আক্রান্ত রোগীকে মনে রাখিতে হইবে প্রাতি কিলো অতিরিক্ত চর্বা অতি দ্রুত হারে তার আয়ত্ব হরণ করিতেছে। সুতরাং তাহাকে ব্যবহারিক যোগাসনের দিকে ঘাইতে হইবে। সাধারণ স্থূলতাপ্রাপ্ত ব্যক্তি এবং অসাধারণ স্থূলতাপ্রাপ্ত ব্যক্তির যোগাসন করিবার পূর্বে ডাক্তারী পরীক্ষার দ্বারা pressure, Blood ইত্যাদি পরীক্ষা করিয়া লইতে হইবে। নিম্নে যোগাসনের চার্ট দেওয়া হইল।

ধরা হইতেছে রোগীর pressure অতিরিক্ত, Blood sugar কিঞ্চিৎ ধরা পড়িয়াছে এবং দেহ স্থূলতা প্রাপ্ত।

### চার্ট—১

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

২। উত্তীর্ণ পদাসন (বিভক্তি)—নিম্নাভিমুখী ৪টি স্তর।

২০, ৬০, ৪৫, ৩০ যথাক্রমে

১৫ সেকেন্ড, ৩০ সেকেন্ড, ৩০ সেকেন্ড, ১৫ সেকেন্ড

উর্ধ্বাভিমুখী ৪টি স্তর—

৩০, ৪৫, ৬০, ৯০ যথাক্রমে

১৫ সেকেন্ড, ৩০ সেকেন্ড, ৩০ সেকেন্ড, ১৫ সেকেন্ড

ধরিয়া করিতে হইবে।

৩। —ঐ— Alternate Leg raises—৪০ বার

৪। পবন মূর্ত্ত্ত আগ্নেয়—২ বার ১২ মিনিট করিয়া।

৫। পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট

৬। উষ্ট্রাসন —১বার, ১ মিনিট।

৭। ভুজঙ্গাসন —২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৮। নৌকাসন —২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

ঐ

রোলিং—৪০ বার।

## চার্ট—২

১ নং চার্ট ৩ মাস ধরিয়৷ সপ্তাহে ৪ দিন করিতে হইবে। উপকার বোধ না করিলে বা ওজন ২ হইতে ৪ কে, জি, না কমিলে আরও ১ মাস ১ নং চার্ট করিবে। তারপর নিম্নে বর্ণিত ২ নং চার্ট করিবে।

- ১। অর্ধ কুমসিন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )
- ২। মণ্ডুকাসন যোগমুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।
- ৩। বিপরীতকরণী যোগমুদ্রা—৪ বার, ১৫ সেকেন্ড করিয়া।
- ৪। সহজ প্রাণায়াম—১ নং, ২ নং, ৩ নং, ৪ নং—১০ বার করিয়া।
- ৫। অর্ধ কুমসিন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৬। শলভাসন—( ৩ প্রকার )—২ বার ১৫ মিনিট করিয়া।
- ৭। হলাসন—হিপ রোলিং—৪০ বার।

এরপর ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম করিতে হইবে। রোগীর সামর্থ্য অনুযায়ী ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম ধাপে ধাপে ১০ মিনিট হইতে ২০ মিনিটে বাড়াইতে হইবে। ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম :—

- ১। সিট আপস্—২০ বার
- ২। মূন বেগ—পুলওভার-ওজন সহ—২০ বার।
- ৩। মূন বেগ—ক্লাইওভার-ওজন সহ—২০ বার।
- ৪। স্কাইং স্কোয়াট—৩০ বার।
- ৫। স্কিপিং—সামনে ১০০ বার, পিছনে ৫০ বার।

## অম্লরোগ

অজীর্ণ রোগে ভুগিতে ভুগিতে রোগী অম্ল রোগে আক্রান্ত হয়। অম্লরোগ অম্বল রোগের নামান্তর। ভোজ্যদ্রব্য পরিপাক না হইলে, অনিয়মিত খাদ্য গ্রহণ করিলে, অতিরিক্ত খাদ্য বা স্বপ্ন আহার করিলে দেহান্তরে অম্লরোগ সৃষ্ট হইতে দেখা যায়। এই রোগে ঘনঘন উল্কার, মূখে তিক্ত থুথু, বৃক জ্বালা, অরুচি, ক্লান্তি প্রভৃতি লক্ষণ প্রকাশ পায়। আমাদের মলভাণ্ডে যে সমস্ত যন্ত্রপাতি আছে যেমন পাকস্থলী, উর্ধ্বাংশ ( Duodenum ), সূর্যগ্রন্থি ( Pancreas ) এই বোগের আক্রান্তে সকলেই দুর্বল হইয়া পড়ে। অথবা ইহারা দুর্বল হইয়া পড়ে বলিয়াই এই রোগের সৃষ্টি হয়। Gastric glands কতিপয় গ্রন্থি সম্বল, পাচক রস সৃষ্টির প্রধান যন্ত্র। সেই পাচক রস পাকস্থলীতে আসিয়া খাদ্য পরিপাকে অক্ষম হইলে অম্লরোগের সৃষ্টি হয়। আমাদের দেহে হজমক্রিয়ার জন্য যকৃৎ গ্রন্থির যে পিত্তরস সৃষ্ট হয় রোগীর এই অবস্থায় তাহাও খাদ্য জীর্ণ করিতে পারে না। সুতরাং এক কথায় অম্লরস এই সমস্ত গ্রন্থির অক্ষমতার দরুনই সৃষ্টি হয়। এইভাবে পাকস্থলীতে অজীর্ণ খাদ্যাদি-

বেশীক্ষণ থাকিতে পারে না। উহা বৃহৎ অস্ত্রের দিকে ধাবিত হয়। পিত্তরসাদি সহ খাদ্য পচিয়া কোন কোন ক্ষেত্রে অস্ত্র থাকিয়া যায় এবং দেহস্থ বায়ু ও রক্ত বিঘাঙ্ক করিয়া তোলে। এই অগ্নি বিঘা উৰ্দ্ধমুখী হইয়া বৃকে জ্বালা সৃষ্টি করে, গলদেশ আসিলে গলা জ্বালা জ্বালা করে, মূত্রে তৎক্ষণাৎ ওঠে, শরীর অস্বস্থ হইয়া পড়ে। আবার রক্তের সহিত মিশিয়া এই অগ্নিবশ রক্তের ক্ষারধর্মকে নষ্ট করিয়া দেয়। সুতরাং অগ্নির দাহিকাশক্তি সম্পন্ন অতি শক্তিশালী Acid, যকৃতের পিত্তরস যেমন আমাদের প্রয়োজন তেমন অগ্নির মিশ্রিত পিত্তরস আমাদের শরীরের পক্ষে বিষ। এই পিত্তরস কালক্রমে অগ্নিশূন্যে পরিণত হয়। ইহা একটি ভয়ঙ্কর অসুখ। দেহ রক্তের বিশুদ্ধতা হারাইয়া ফেলে। রোগী ভয়ানক ব্যস্ততা ও বেদনায় নিজে এবং বাড়ির সকলকেই চিন্তাসিঁহিত করিয়া তোলে।

### চিকিৎসা পদ্ধতি

প্রথম অবস্থায় অগ্নিরোগ ধরা পড়ে না। ধরা পড়িলেও খেয়াল করা হয় না। অনেক ক্ষেত্রে অবহেলাই এই রোগ বৃদ্ধির কারণ। ডাক্তারী শাস্ত্র এই রোগের চিকিৎসা আছে। ঠিক সময় ডাক্তারের শরনাপন্ন হইলে রোগের উপশম হয়। কিন্তু মলভাণ্ডের উপরি উল্লিখিত যন্ত্রপাতি একবার দুর্বল হইয়া গেলে ঐযথ্যে এ রোগ ভাল হয় না। তখন যোগাসন ও প্রাণায়াম-মাধ্যমে এই রোগ উপশম করিতে হয়। রোগীকে ধৈর্য সহকারে ২ থেকে ৩ বৎসর পর্যন্ত যোগাসন করিতে হইবে। খাদ্য-খাদ্যাদি সম্বন্ধে সচেতন হইতে হইবে। আহারে ও বিহারে সংযম পালন করিতে হইবে।

### চার্ট—১

১ মাস হইতে ২ মাস পর্যন্ত প্রতিদিন সকালে সহজ বাস্তিক্রিয়ার বাস্তপ্রদর্শণ অতিরিক্ত জলপান করিয়া চাপের সৃষ্টি করিতে হইবে। দুই গ্রাস ঈষৎ উষ্ণ জলপান অল্প লেবুর রস সহ লবণ দিয়া মলগ্র্যাগের পূর্বে পান করিতে হইবে। এবং পর ১ গ্রাস বা ২ গ্রাস ঠাণ্ডা জল পান করিবে। পর নিম্নের আসন তিনটি করিবে।

- ১। পবনমুদ্রাসন—২ বার, ১৫ মিনিট করিয়া।
- ২। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৩। পদহস্তাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

### চার্ট—২

সকালে অথবা সন্ধ্যায় নিম্নলিখিত ২ নং চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৩ মাস ধরিয়া করিবে।

- ১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- ২। পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট। সঙ্গে সঙ্গে
- ৩। মহামুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।

৪। হলাসন—১ বার, ১ মিনিট, সঙ্গে সঙ্গে সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ৩০ সেকেন্ড, সঙ্গে সঙ্গে তিৰ্যক সর্বাঙ্গাসন—১ বার ৩০ সেকেন্ড সঙ্গে সঙ্গে সেতু-বন্দাসন—১ বার ৩০ সেকেন্ড ।

৫। সহজ অগ্নিসার—২০ বার ।

৬। অর্ধ কুম্বাসন—১ বার, ১ মিনিট ।

৭। ধনুরাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া ।

ঐ রোলিং—৩০ বার

### চার্ট—৩

১। দণ্ডায়মান সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার, ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )

২। অর্ধ চন্দ্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া ।

৩। ত্রিকোণাসন—(Double set ) ৪ বার ৩০ সেকেন্ড করিয়া ।

৪। গোলাঙ্গুলাসন—১ বার, ১ মিনিট ।

৫। কুক্কটাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া ।

৬। মরুরাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া ।

৭। সহজ শীষাসন—১ বার, ১½ মিনিট ।

ইহার পর ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম করিত হইবে । ৩ নং চার্ট করিবার পরে নিম্ন-লিখিত ব্যায়ামগুলি করিবে :—

১। রিভাস\* সিট আপস্—২০ বার ।

২। এ্যাবডোমিনাল স্পাব—২০ বার ।

৩। চিনিং বার—প্যাডলিং—ক্ষমতা অনুযায়ী যতবার ।

৪। সহজ বেষ্টক—৪০ বার ।

### হাঁপানি বা শ্বাসরোগ

স্বাস্থ্য শ্বাসনালী শ্লেষ্মা দ্বারা আক্রান্ত হইলে নিশ্বাস প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতি রুদ্ধ হয় । শ্বাস ফোলিতে বা লইতে কষ্ট হয়, বৃকে হাঁপ ধরিয়া যায় । এই হাঁপ ধরাকেই হাঁপানি বলা হয় । হাঁপানী রোগাক্রান্ত মানুষ সহজে মৃত্যুমুখে পতিত হয় না । কিন্তু ইহা একটি কষ্টদায়ক ব্যাধি । দিনের যে কোন সময় প্রচণ্ড গরমে বা প্রচণ্ড ঠাণ্ডায় বা রোগীর নিদ্রাভঙ্গের সময় এই রোগের আক্রমণ প্রবলতর হয় । বারুদ গ্রহণ কালে ফুসফুস সক্রিয় হইয়া ওঠে । এই ফুসফুসের সহিত যে শ্বাসনালী জড়িত আছে তাহা দুর্বল থাকিলে ফুসফুসও দুর্বল হইয়া পড়ে । ফুসফুস একটি সম্প্রসারিত ও সংকুচিত শক্তিসম্পন্ন যন্ত্র । তখন ইহা স্বাভাবিক ভাবে কাজ করিতে পারে না । এই ফুসফুস অজস্র cells বা কোষ দ্বারা গঠিত । আমাদের ২টি ফুসফুস থাকে । পরস্পর এই কোষ সাজাইলে ( in a line ) একেকটি ফুসফুসের কোষ দৈর্ঘ্য প্রায় ১টা ফুটবল মাঠের সমান লম্বা হইবে । এই অগণিত কোষ বারুদ দ্বারা আকৃষ্ট ও



বিকৃষ্ট হয় যখন আমরা শ্বাস প্রশ্বাস প্রক্রিয়া চালু রাখি। সুতরাং ফুসফুস একটি প্রয়োজনীয় গ্রন্থি, এবং যোগশাস্ত্রে ইহাকে বায়ুগ্রন্থি বলা হয়। বায়ু গ্রন্থির দুর্বলতা প্যানক্রিয়াস (pancreas) দুর্বলতার জন্যেই মূলত সৃষ্ট হইয়া থাকে। আমরা যখন বায়ু সেবন করি তখন ফুসফুসের শ্বাসনালীর দ্রুততম অবস্থায় যে কোষগুলি অবস্থিত আছে, সাধারণ অবস্থায় সেই কোষে বিষাক্ত বায়ু প্রবেশ করিতে পারে না। অধিককাল এই অবস্থায় থাকিলে সেই কোষগুলি অকেজো হইয়া যায়। সুতরাং ফুসফুসের সমুদয় কোষের দ্বারা যে পরিমাণ রক্ত শোষণ করা দরকার তাহা আর হইতে পারে না। এই ক্ষীণ নিশ্বাসে দেহাভ্যন্তরে পরিমিত অক্সিজেন বায়ু প্রবিষ্ট না হওয়ার দরুন যে প্লেগ্মার সৃষ্টি হয় তাহাতেই হাঁপানী রোগের সৃষ্টি হয়। ডাক্তারী চিকিৎসা শাস্ত্রে এই রোগ সাময়িক উপশম হইলেও চিরতরে সারে না। সুতরাং আমাদের যোগশাস্ত্রের আশ্রয় লইতে হয়।

যোগশাস্ত্র প্রাণায়াম পদ্ধতি যাহাকে বায়ুসার ধৌতিও বলা হয় সহজ অগ্নিসার ধৌতি বা সহজ বারিসার ধৌতির মাধ্যমেও এই রোগ প্রশমিত করা যায়। কিন্তু তাহার প্রাক্কালে নিয়মিত যোগপ্রক্রিয়া অনুশীলন করিতে হইবে। নিম্নে তাহাই বর্ণিত হইল। আসন করিবার পূর্বে রোগীকে কতকগুলি অবশ্য করণীয় বিধি মানিতে হইবে। যাহাকে পথ্যানি বা অপথ্যানি বিধি বলা হয়।

**পথ্যানি :** (যাহা পালন করিতে হইবে)

দিবানিদ্রা, পুরাতন বাহ্য করান, পুরান চালের পোড়ের ভাত। মাঝে মাঝে সকালে কুলখ কলাইয়ের জল পান, রোজ ৭/৮ টি কিস্মিস এবং মাঝে মাঝে শুকনো ফল ভক্ষণ। শবের ছাতু বা গমজাত দ্রব্য খাইবে। টানের প্রকোপ থাকিলে জলপাইয়ের তেল গরম ভাতে—দুপু.র ১ চামচ খাইবে। গরম ছাগ দুগ্ধ অবশ্য পেয়, গাওয়াঘৃত ও মধু মাঝে মাঝে খাইবে, ক্ষুদ্র নোটো শাক, কাঁচ মল্লোর শাক, পটল, বেগুন ও রসুন অবশ্যই গ্রহণ করিবে। পরে মধু সহযোগে চ্যবনপ্রাশ গরম দুগ্ধ মাসে অন্তত ৭ দিন খাইবে। আমলকি সৈন্দ্র বা আমলকি দ্বারা প্রস্তুত কোন দ্রব্য শ্বাসরোগের পক্ষে ভাল।

**অপথ্যানি :** (যাহা গ্রহণ করিবে না)

মৃগবেগ, উষ্ণার বেগ, বমন বেগ, তৃষ্ণা বেগ ও কাশবেগ কখনও জোর করিয়া ধারণ করিবে না। অত্যধিক পরিশ্রম, পথ পর্যটন, অত্যধিক ভারী দ্রব্য বহন, ধূলি ও রৌদ্র সেবন করিবে না। তৈল ভুষ্ট দ্রব্য হাঁস অথবা মুরগী ডিম, সিম, মাসকলাই, আহার বিহারাদির পর শীতল জল গ্রহণ করিবে না। পূর্বে বায়ু সেবন ও উপবাস করিবে না। মোষের দুগ্ধ বা মোষী ঘৃত, পাকা মাছের ছাল, পাকা তৈলান্ত মাছ, ওল, ওলকাঁপ, টাফ, আইসক্রীম অপথ্য জ্ঞানে বর্জন করিবে।

## চার্ট—১

সকালে আতপ স্নান। বিকালে অথবা দিনের যে কোন সময় যোগাসন। এই আতপ স্নান প্রথমে রৌদ্রে জল পাশ্রে রাখিয়া অথবা ঈষৎ গরম করিয়া করা যায়। কারণ হাঁপানি রোগীর তোলা ঠান্ডা জলে স্নান করিতে নাই। অবগাহন স্নান করিলে কোন অসুবিধার সৃষ্টি হয় না। অবগাহন স্নান কালে রোগী কিছুক্ষণ সাতার কাটিবে।

### যোগাসন

- ১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
  - ২। সুপ্ত বজ্রাসন— ১ বার, ১ মিনিট।
  - ৩। উশ্বিত পদাসন—উর্ধ্বাভিমুখী ও নিম্নাভিমুখী—উভয় প্রক্রিয়াই ১ই মিনিট।
  - ৪। চক্ৰাসন—১ বার, ১ মিনিট।
  - ৫। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।
  - ৬। কপাল ভাতি—১৫ হইতে ২০ বার।
  - ৭। উষ্ট্রাসন—১ বার ১ মিনিট।
  - ৮। ভূজঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ঐ সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

### ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম

১ নম্বর চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ৩ মাস করিবে। ফল দৃষ্টিলে আরও ১ মাস করিবে।

## চার্ট—২

- ১। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
  - ২। জানুশিরাসন মহামদ্রা—১ই মিনিট করিয়া ১ বার।
  - ৩। বন্ধ হল্লাসল—১ বার, ১ মিনিট।
  - ৪। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ৩০ সেকেন্ড, সঙ্গে সঙ্গে ত্রিষক সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ৩০ সেকেন্ড, সঙ্গে সঙ্গে সেতু বন্ধনাসন—১ বার, ৩০ সেকেন্ড।
- শবাসন—২ মিনিট। ৫ নম্বর প্রক্রিয়া আরম্ভ করিবে।
- ৫। ভাস্কিকা প্রাণায়াম—১০ হইতে ১৫ বার।
  - ৬। অর্ধকুর্মান—১ বার, ১ মিনিট।
  - ৭। নৌকাসন— ২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ঐ রোলিং—৪০ বার। সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ৪ মাস করিবে।

ব্যায়াম—১২

## ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম

## চার্ট—৩

- ১। অর্ধ কুর্মাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার, (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- ২। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৩। শূন্য পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৪। সহজ অগ্নিসার—১৫ হইতে ২০ বার।
- ৫। উর্ধ্বত পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া, সঙ্গে সঙ্গে শয়ন পদ্মাসন—  
১ বার ১ মিনিট।
- ৬। ময়ূরাসন— ২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

যদি চোখে Power ( Minus )—৮-এর উপর হয় তাহা হইলে শীর্ষাসন করিবার পূর্বে কিছুদিন শীর্ষাসন অভ্যাস করাইয়া প্রতিক্রিয়া পরীক্ষা করিয়া লইবে, যদি কোন অস্ববিধার সৃষ্টি না করে তবে ১৫ মিনিট করিয়া শীর্ষাসন অভ্যাস করিবে।

উপরিউক্ত ৩ নম্বর চার্ট ৪ মাস সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ৪ নম্বর চার্ট যত্ন সহকারে সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ৫ মাস করিবে। তাহার পর যথাক্রমে ১ নম্বর, ২ নম্বর, ৩ নম্বর চার্ট ১ মাস করিয়া সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া করিবে। আবার ৪ নম্বর চার্টে ফিরিয়া আসিবে। ৪ নম্বর চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ১ মাস করিবার পর যথাক্রমে ১ নং, ২ নং, ৩ নং ও ৪ নং চার্ট ১ মাস করিয়া সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া নিয়মিত করিয়া বাইবে। তাহা হইলে হাঁপানি রোগের পুনরায় তীব্র আক্রমণ হইতে রেহাই পাইবে।

## চার্ট—৪

- ১। বজ্রাসন বিভক্তি প্রাণায়াম।

শ্বাসগ্রহণ সেকেন্ড	বিরতি সেকেন্ড	শ্বাসত্যাগ সেকেন্ড	বিরতি সেকেন্ড
৪	১	৪	১
৫	১	৫	১
৬	১	৬	১
৭	১	৭	১
৮	১	৮	১
৫	১	৫	১
৪	১	৪	১

= মোট ৮৮ সেকেন্ড

এই প্রাণায়াম প্রক্রিয়া ৩ বার করিবে।

- ২। মণ্ডুকাসন যোগমুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।
- ৩। জানুলাগ শিরাসন—২ পায়ে ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৪। একপাদ চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৫। গভাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৬। বৃশ্চিকাসন—১ বার, ১ মিনিট। (সম্ভব হইলে)
- ৭। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৮। শীর্ষাসন—১ বার, ১½ মিনিট

### ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম

- ১। সিট আপস্—২০ বার।
- ২। হাই বার ডিপস্—২০ বার।
- ৩। মিনি বার ডিপস্—২০ বার।
- ৪। সাধারণ বৈঠক—৪০ বার।

### বৃহদন্ত্র প্রদাহ (Colitis)

বৃহৎ অস্ত্রের ইংরাজী নাম colon, এই বৃহদন্ত্রে আমাদের দেহের মল সঞ্চিত হয়। সেইসাথে অন্যান্য আবর্জনাও সঞ্চিত হয়। বৃহদন্ত্রের কর্তব্য এই আবর্জনা ও মলকে দেহ হইতে নিক্ষেপ করা। কোলন যখন সেই দায়িত্ব পালন করিতে পারে না তখন মল সঞ্চিত হইয়া বিষাক্ত হইয়া ওঠে। বৃহদন্ত্রে ক্ষত সৃষ্টি হইলেই তাহাকে colitis বলা হয়। দীর্ঘস্থায়ী কোষ্ঠবন্ধতা এ রোগ সৃষ্টির অন্যতম কারণ। তখন অস্ত্রের গাত্র স্ফীত হয়, বেদনা ও প্রদাহ সৃষ্টি করে। রোগী কোমরে ও পিঠে অসহ্য যন্ত্রণায় কাতর হইয়া পড়ে। বহুবিধ colitis রোগের মধ্যে mucus colitis মারাত্মক। Mucus colitis-এ আক্রান্ত হইলে মল পাতলা হইয়া যায়। আমাদের চিকিৎসাশাস্ত্রে ইহাকে উদরাময় বা অতিসাররোগ বলে। এই তরল মল যতক্ষণ বৃহদন্ত্রে সঞ্চিত থাকে, ততক্ষণ রোগী প্রবল যন্ত্রণায় আক্রান্ত হয়, দেহ ও মনে কোন শান্তি থাকে না, কাজকর্মে উৎসাহ পায় না। ঔষধের দ্বারা এই মল মূক্ত করিলে রোগী স্বস্তিবোধ করে কিন্তু তাহা সাময়িক। Mucus colitis শৃঙ্খল ঔষধে আরোগ্য লাভ করা যায় না। ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম, নিয়মিত যোগাসন এবং ঠিক ঠিক পথ্যের নিয়মানুযায়ী ভক্ষণ এই সব বিধি পালন করিলে মানুষ রোগমুক্ত হইতে পারে। বিষাক্ত মলবিষাক্ত mucus অস্ত্রে বহুদিন স্থায়ী হইলে ব্যাসিলারী ডিসেন্ট্রীতে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে। তখন রোগীর অবস্থা আরও মারাত্মক হয়। পূর্বে ব্যাসিলারী ডিসেন্ট্রীতে আক্রান্ত হইলে প্রাণহানি পর্যন্ত ঘটিত। এখন স্ট্রিচকিংসা ও যোগশাস্ত্র আরোপিত হওয়ায় রোগী নির্দোষ ভাবে আরোগ্য লাভ করিতে পারে। সুতরাং রোগাক্রান্ত ব্যক্তির নিম্নবর্ণিত যোগাসন করা অবশ্য কর্তব্য। শরীরে জ্বর জ্বর ভাব

থাকিলে ষোগাসন করিবে না। ঔষধের দ্বারা জ্বর উপশম করিয়া তবেই ষোগাসন করিবে।

### চার্ট—১

- ১। প্রাতিদিন সকালে সহজ বস্তুক্রিয়া করিবে।
- ২। অব্যাবাহিত পরে বা দিনের যে কোন সময় ষোগাসন করিবে।
- ৩। বজ্জাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- ৪। উশ্বিত হস্ত ষোগমুদ্রা—১ বার ১ মিনিট।
- ৫। সহজ অগ্নিসার—১৫ হইতে ২০ বার।
- ৬। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর ১০ বার করিয়া।
- ৭। সর্বাঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া, সঙ্গে সঙ্গে তিষক সর্বাঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া, সঙ্গে সঙ্গে সেতুবন্ধনাসন—২বার ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৮। সঙ্কম হইলে ময়ূরাসন—১৫ সেকেন্ড করিয়া ৪ বার।
- ৯। ধনুর্দাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

### চার্ট—২

- ১। অর্ধস্বপ্ন বজ্জাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- ২। জানদ্বারাসন মহামুদ্রা—১ বার ১½ মিনিট।
- ৩। পদ্ম হল্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৪। উপবিষ্ট উড্ডয়ন—১০ হইতে ১৫ বার।
- ৫। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৬। অঙ্গুষ্ঠাসন—৪ বার, ১৫ সেকেন্ড করিয়া।
- ৭। উর্ধ্বমুখী পশ্চিমোত্তাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৮। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

### চার্ট—৩

উপরিউক্ত চার্ট দুইটি পরপর ৩ মাস করিয়া সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া অভ্যাস করিবে। আশা করা যায় ইহাতে রোগ নিরাময় হইবে। রোগ নিবাময় হউক বা নাই হউক রোগী ৭ম মাসে সম্পূর্ণ বিপ্রাম দিবে। ৮ম মাস হইতে ৩ নম্বর চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ৪ মাস করিবে। রোগ নিরাময় হইবে। তাহার পর ১ নম্বর, ২ নম্বর ও ৩ নম্বর চার্ট যথাক্রমে একমাস করিয়া করিবে।

- ১। অর্ধ কুর্মাশন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- ২। মৃদুভাসন ষোগমুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।

- ৩। হ্লাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৪। চক্ৰাসন বা অৰ্ধ চক্ৰাসন—২ বার ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৫। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৬। অঙ্গুষ্ঠাসন—৪ বার, ১৫ সেকেন্ড করিয়া।
- ৭। উখিত পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া, সঙ্গে সঙ্গে শয়ন পদ্মাসন—১ বার, ২ মিনিট।

Colitis রোগ হইলে রোগী খাদ্যের প্রতি বিশেষ নজর দিবে নতুবা শৃঙ্গ যোগাসনে সাড়িবে না। গুরুদ্বাক খাদ্য, ভোজ্যদ্রব্য, কফি, ধূমপান, মদ্যপান সম্পূর্ণরূপে বর্জন করিবে। জলীয় খাদ্যের দিকে সর্বাধিক নজর দিবে। জলীয় খাদ্য বলিতে ঘোলের শরবৎ, লাঁচি, মিছরীর শরবৎ, ডাবের জল, গুড়কোজ ওয়াটার, মোসাম্বির শরবৎ, দুধ-সাবু, আখের রস, ফলের রস, দুধ তাহার সহিত কোন Cereal খাদ্য মিশ্রিত করিয়া পান ইত্যাদি বোঝায়।

হরলিক্সের সহিত দুধ বা কোন Cereal খাদ্য মিশ্রণ করিয়াও খাওয়া যাইতে পারে। বেলপানা সপ্তাহে ১ দিন বা ২ দিন দুধের সহিত মিশ্রিত করিয়া খাইলেও উপকার হয়। কোষ্ঠকাঠিন্য ও আমাশয় হইতে যখন এই রোগের উৎপত্তি তখন আমাশয়ে যোগ-প্ৰতিও অবশ্য করণীয়।

### অস্ত্রবৃদ্ধি রোগ

হার্ণিয়া সাধারণতঃ দুই প্রকারের। Reducible Hernia ও strangled Hernia. তলপেটের নাড়ীগুলিকে নিজ নিজ স্থানে সুরক্ষিত অবস্থায় রাখিবার নিমিত্ত আমাদের দেহভাগান্তরে পাতলা পর্দার মতন থাকে যাহাকে ইংরাজীতে বলা হয় Abdominal wall. ইহার অবস্থান পুরুষের অন্ডকোষের দুই ধারে এবং নারীর জরায়ুর দুই পাশে। যখন দেহ দুর্বল ও বায়ুর প্রকোপ অস্ত্রে বৃদ্ধি পায় তখন অস্ত্র স্ব স্ব নাড়ীর অবস্থান বায়ুর প্রকোপে বিচ্যুতি ঘটায়। অস্ত্রাংশের নাড়ীর কিছু কিছু অংশ নিম্নাভিমুখী হয় ও বহির্গমন ঘটায়। এই রোগকে অস্ত্রবৃদ্ধি বা Hernia রোগ বলা হয়। তলপেটের আবরণীতে যে ছিদ্র আছে সেই ছিদ্রপথে পুরুষের অন্ডকোষের পরিচালক ধমনী বা স্নায়ুবৃদ্ধ এবং মেয়েদের জরায়ুতেও ঐরূপ ধমনী বা স্নায়ুবৃদ্ধ নামিয়া আসিয়াছে। ঐসব ছিদ্রপথে নাড়ী যদি নামিয়া আসে এবং অবস্থাবিচ্যুতি ঘটায় তবে কি নারী বা কি পুরুষ Hernia রোগে আক্রান্ত হয়। Hernia রোগের বিস্তারিত বর্ণনা এবং প্রকৃতিগত বহুপ্রকার Hernia ভাঙার শাস্ত্র আছে। সাধারণ ভাবে যে Hernia তলপেটের অন্ডকোষের দুই পাশে নামিয়া আসে তাহাকে সহজেই হস্তদ্বারা ভিতরে ঢুকাইয়া দিতে পারা যায়। কোন কোন ক্ষেত্রে বস্ত্রপ্রদেহে যোগ-ব্যায়াম মাধ্যম আকর্ষণ করিলেও উহাদের উর্ধ্ব তোলা যায়। আধুনিক কালে এই

Hernia যাকে Reducible Hernia বলে ইহাকে Hernia truss দ্বারা স্বস্থানে অবস্থান করিয়া রাখিতে দেখা যায়। কিন্তু কোন কোন ক্ষেত্রে এই বহিরাগত হার্ণিয়া বা নাড়ী চামড়ার ঠিক নীচে শক্ত হইয়া ফুলিয়া থাকে। তখন তাহাকে হাত দ্বারা ভিতরে ঢোকানো যায় না। এই হার্ণিয়া যাহাকে Irreducible Hernia বলা হয়। যখন কোন কোন সময় সে প্রবল আকার ধারণ করিয়া ফুলিয়া ওঠে ও গৃহ্য দ্বারের নাড়ীর সহিত পাক খাইয়া জড়াইয়া ধরে। ইহাকেই strangled Hernia বলা হয়। তখন রোগীর অবস্থা মারাত্মক হইয়া ওঠে এবং মৃত্যুমুখে পতিত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

হার্ণিয়া রোগের বহুবিধ কারণ আছে। শিশু বয়সে জঠরাগ্নি দুর্বল হইলে অতি সহজেই যকৃৎ অস্বস্থ হইয়া পড়ে। আমরা স্নেহ ও আদরবশতঃ শিশুদের ভাল খাদ্য খাইতে দিয়া থাকি। ইহার ফলে অস্ত্রের বা তলপেটের বায়ু দূষিত হয়, কোষ্ঠ বন্ধতা রোগের সৃষ্টি করে। কোষ্ঠবন্ধতা রোগ সৃষ্টি হইলে শিশু পায়খানার সময় অকারণে চাপ দেয়। তখন কুপিত বায়ুর প্রভাবে এবং অহেতুক চাপ সৃষ্টির প্রভাবেও পূর্বে উল্লিখিত ছিদ্রপথ দ্বারা নাড়ী বহির্গমন প্রাপ্ত হয়। শিশুরা সাধারণত চম্পল, এই অবস্থায় বেশী দৌড়াপ করে, তাহাতেও অস্ত্রের ক্ষতিসাধন হয় ও হার্ণিয়া রোগের সৃষ্টি হয়। বেশী বয়সেও যখন তলপেট ভারী হইয়া যায় তখন সাধারণ অবস্থাতেও হার্ণিয়া রোগ দেখা যায়। অস্ত্রপ্রচার দ্বারা হার্ণিয়া রোগ সম্পূর্ণ নিরাময় হয় তবে ইহাতে ঝুঁকি থাকে। যোগ ব্যায়ামও এই রোগ সম্পূর্ণ নিরাময় করিতে পারে। Hernia truss এবং অস্ত্রপ্রচার এই দুয়ের মাধ্যমে হার্ণিয়া রোগী বাঁচিয়া থাকে। Reducible Hernia অতটা মারাত্মক না হইলেও এবং বহুলোক সারাজীবন ধরিয়া বহন করিয়া চলিলেও Strangled Hernia হইতে মানুষের মুক্তি নাই। Strangled Hernia একবার পাকিয়া গেলে যোগশাস্ত্র সেখানে বিফল। অস্ত্রপ্রচার ছাড়া রোগীর আর বাঁচবার কোন উপায় থাকে না।

### চিকিৎসা পদ্ধতি :

এই রোগে আক্রান্ত হইলে রোগীকে বেশী ভারবহন, দৌড় ঝাঁপ, অনেক পথ পর্যটন পরিত্যাগ করিতে হইবে। যে সমস্ত খাদ্য কোষ্ঠ কাঠিন্যের প্রভাব ঘটায় সেইসব খাদ্য বর্জন করিতে হইবে এবং নিম্নলিখিত যোগাসন ও যোগব্যায়াম পর্যায়ক্রমে করিতে হইবে।

### চার্ট—১

- ১। ডোরে প্রতীদিন সহজ ব্যস্তিক্রিয়া। ব্যস্তিক্রিয়ার অঙ্গ হিসাবে সর্বাঙ্গাসন বা বিপরীত করণী মূদ্রা, যোগমূদ্রা ও পবন মূত্তাসন ৫ মিনিট করিয়া প্রতীতি ২ বার করিয়া করিবে।

- ২। সন্ধ্যায় বা রাত্রে—বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- ৩। মৃদলব্ধ মূদ্রা ও অশ্বিনী মূদ্রা পর্যায়ক্রমে ১০—২০ বার
- ৪। সহজ প্রাণায়াম—১ নং, ২ নং, ৩নং, ৪ নং—১০ বার করিয়া।
- ৫। উত্তীর্ণ পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৬। সাথে সাথে শয়ন পদ্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৭। অঙ্গুষ্ঠাসন—৪ বার, ১৫ সেকেন্ড করিয়া।
- ৮। পবনমুস্তাসন—২ বার, ১½ মিনিট করিয়া।

### চার্ট—২

- ১। অর্ধ স্তম্ভ বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- ২। শশঙ্কাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৩। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৪। সাথে সাথে তিষক সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ৩০ সেকেন্ড। সাথে সাথে সেতু-বন্ধনাসন ১ বার ৩০ সেকেন্ড।
- ৫। মৎসাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৬। শূন্য পদ্মাসন বা বকাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৭। শীর্ষাসন—১ বার, ১½ মিনিট।

এই উভয় চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া, ৩মাস হইতে ৪ মাস পর্যন্ত করিবে। রোগের প্রকোপ হ্রাস পাইতে থাকিলে ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম অবশ্য করণীয়। নিম্নে ব্যায়ামবিধি দেওয়া হইল।

- ১। সিট আপস্—২০ বার।
- ২। মূন বেগ পুলকভার ও ফ্লাই—২০ বার করিয়া (প্রতিটি)।
- ৩। চিনিংবার—stay এবং twist—সামর্থ্য অনুযায়ী যতবার সম্ভব।

### উপাঙ্গ ( Appendicitis )

বৃহৎ অস্ত্র ও ক্ষুদ্র অস্ত্র ইহাদের সংযোগস্থলে একটি সরুমুখ ঠোঁটের ন্যায় যে মাংসপিণ্ড অবস্থিত তাহাকে উপাঙ্গ বা Appendicitis বলা হয়। সাধারণ অবস্থায় ইহা লম্বায় তিন চার ইঞ্চি ও প্রস্থে ১ ইঞ্চি পরিমাণ হইতে দেখা যায়। অনেক সময় এই উপাঙ্গটি বৃহদাকারেও দেখা যায়। আমাদের দেহে ইহার যে কি প্রয়োজনীয়তা আছে তাহা দেহবিজ্ঞানীরা এখনও আবিষ্কার করিতে পারেন নাই। যখন মানুষ কাঁচা মাংস খাইত এবং মাংসাদি ছাড়া অন্য কিছু ভক্ষণ করিত না তখন এই গ্র্যাণ্ডের হ্রত প্রয়োজন ছিল ; মাংসাশী প্রাণীর মধ্যে যথা ব্যয় বা ঐ জাতীয় যাহারা কাঁচা মাংসই ভক্ষণ করে তাহাদের উপাঙ্গ গ্রন্থির প্রয়োজন আছে। কিন্তু ইদানীং কালে



মানুষ কাঁচামাংস ভক্ষণ করে না। কাঁচা মাংস হজম করাইতে হইলে মনে হয় উপাঙ্গ গ্রন্থির প্রয়োজন আছে। সেই কারণে উপাঙ্গ গ্রন্থি অকেজো হইয়া পড়িয়াছে।

উপাঙ্গ যখন ক্ষীণ হয় বা পাকিয়া ওঠে এবং তৎজনিত তলপেটের ডানদিকে প্রবল বেদনার উদ্বেক হয়। সমস্ত পেটেই এই বেদনা ছড়াইয়া পড়ে। কিন্তু যন্ত্র না লইলে উহা সহসা বড় হইতে হইতে ফাটিয়া যায়। তখন উপাঙ্গ রস সমস্ত দেহের রক্ত দূষিত করে ও রোগী মৃত্যুমুখে পতিত হয়। সাধারণত এই রোগ যৌবন কালের ব্যাধি। শিশু বা বিগত যৌবনেও কদাচিৎ এই রোগ হইতে দেখা যায়। মেয়েদের চেয়ে পুরুষরাই এই রোগে বেশী আক্রান্ত হয়।

দেহবিজ্ঞানীরা এই রোগের উৎপত্তি এবং এই উপাঙ্গ গ্রন্থির প্রয়োজনীয়তা এখনও ঠিক ঠিক বলিতে পারেন নাই। উপাঙ্গ গ্রন্থি অনেকটা যন্ত্র ডুমুরের আকৃতির ন্যায়। ভারতীয় শাস্ত্রমতে পিত্তদোষ হইতেই এই রোগের উৎপত্তি। যাহারা সাধারণতঃ কায়িক পরিশ্রমে বিমুক্ত, মৃদু বায়ু ও স্নগ্ধের স্রোযোগ পায় না, যাহারা অতিরিক্ত আমিষ খাদ্য প্রিয় এবং ঐ হেতু দীর্ঘস্থায়ী কোষ্ঠবদ্ধতা রোগের সৃষ্টি, অতিবিক্ত শক্ত মল, মলে অজীর্ণ খাদ্যের প্রকোপ—এই সমস্ত কারণ সমূহের যে কোন একটা হইতেই উপাঙ্গ রোগের উৎপত্তি হইতে পারে। কারণ বায়ু প্রকোপিত হইলে বৃহদন্ত্রে মল প্রবেশে বাধা পায় এবং যেহেতু ক্ষুদ্র অস্ত্র ও বৃহদন্ত্রের সংযোগস্থলে উপাঙ্গের অবস্থিতি কোন প্রকারে বৃহদন্ত্রের দূষিত পদার্থ উপাঙ্গে প্রবেশ করিবার জন্য রোগের সৃষ্টি হয়। রোগ একবার সৃষ্টি হইলে এবং আয়ত্তের বাইরে চলিয়া গেলে যোগশাস্ত্রের কিছুর করার থাকে না। প্রথম অবস্থায় একটু একটু ব্যথা অনুভব করিলে এবং বমির ভাব উদ্বেক হইলে যোগশাস্ত্র ইহাকে সম্পূর্ণ নিরাময় করিতে পারে।

### চিকিৎসা পদ্ধতি

#### চাট—১

প্রাতে সহজ বস্তিক্রিয়া। বস্তিক্রিয়ার অঙ্গ হিসাবে পবনমুক্তাসন, পদহস্তাসন, সর্বাঙ্গাসন ২ বার ৩০ সেকেন্ড করিয়া করিবে। মধ্যাহ্নে বা রাত্রে নিন্মলিখিত আসন-গুলো করিবে।

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

২। পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট। সাথে সাথে মহামুদ্রা ১ বার, ১ মিনিট।

৩। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৪। চক্ৰাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৫। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।

- ৬। শশঙ্কাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৭। সহজ আগ্নেয় ধোঁতি—১০ হইতে ১৫ বার।
- ৮। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৯। সহজ শীর্ষাসন ও শীর্ষাসন—১ মিনিট করিয়া উভয় প্রক্রিয়া।

### মৃগী রোগ

মূর্ছা, মৃগী, হিষ্টিরিয়া ও সন্ম্যাস রোগ প্রায় একই পর্যায়ের অন্তর্গত। এ সব ক্ষয়টি রোগই স্নায়বিক দুর্বলতা হইতে উৎপত্তি হয়। মৃগী রোগ মাথার শিরার রোগ। ক্ষুদ্র মস্তিষ্কে রক্ত চলাচল বাহ্য হইলে রোগী অনেকক্ষণ উপবিষ্ট অবস্থার পর হঠাৎ দাঁড়াইলে, কোন উত্তেজনার মূহুর্তে হঠাৎ চীৎকার করিলে, কোন ভালবাসার পাত্র আত্মীয় বা অনাত্মীয় অহেতুক ঔদাসীন্য দেখাইলে সাধারণত এই রোগের উৎপত্তি হইতে দেখা যায়। বিদগ্ধ গতিতে মস্তিষ্কের—স্নায়ুতে রক্তের বিচ্যুতি ঘটিলে রোগী কেমন যেন উন্মনা হইয়া যায় ও জ্ঞান হারাইয়া ফেলে। এই সময় দুর্বল স্নায়ু ও ধমনীগুণিল দেহের উপর নতুন আলোকপাত করে, গলার কাছে বমিবমি ভাব আসে, হাত পায়ের আঙুল হঠাৎ অবশ মনে হয়, চেতনা থাকিলেও দেহকে ক্রিয়াশীল করা যায় না এবং এই পরিস্থিতি হইতে নিজেকে ঠিক করিবার পূর্বেই অজ্ঞান হইয়া যায়। হঠাৎ এই পরিবর্তিত অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে মস্তিষ্কে হৃদয়যন্ত্র ও মানসিক ক্ষমতা দ্রুততার সহিত রক্ত প্রেরণ করিতে পারে না। কিছুক্ষণ নিশ্চল অবস্থার পর চোখে মূখে জল ছিটাইয়া বিশ্রাম লইলে রোগী আশ্বে আশ্বে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়া আসে।

যে সমস্ত মানব অস্তরে খুব দয়ালু, পরদুঃখকাতর, দেহ খুব সবল নয়, রক্তপাত দর্শন সহ্য করিতে পারে না, মানব দেহের অস্ত্রোপচার শ্রবণ যাহাদের বিভ্রান্ত করে, তাহারা সাধারণত এই রোগে আক্রান্ত হয়। উপরে বর্ণিত গুণরাজ্যের সহিত সবল দেহের ও সবল মনের সংমিশ্রণ ঘটিলে এই রোগকে জয় করা সম্ভব। সুতরাং মৃগী রোগাক্রান্ত ব্যক্তিদের যোগাসন মাধ্যমে দেহ ও মনের সবলতা ফিরাইয়া আনিতে হইবে। রোগমুক্ত না হওয়া পর্যন্ত নিম্নে বর্ণিত যোগাসন প্রক্রিয়া নিয়মিত করিবে। রোগীকে স্পষ্ট অবস্থায় একটা কথা মনে রাখিতে হইবে যে, “আমি কখনও রাগিব না, অন্যকে আঘাত করিব না।”

### চার্ট—১

১। সকালে সহজ ব্যস্তিক্রিয়া। সহজ ব্যস্তিক্রিয়া করিতে যে সব আসন মূদ্রা ধরকার সেগুণিল করিতে হইবে। দিনের যে কোন সময় যোগাসন করিবে।

২। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪:১; ৮:১)

৩। শশঙ্কাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৪। একপদ শিরাসন বা স্তম্ভ বজ্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৫। সহজ অগ্নিসার—৮ হইতে ১০ বার।

৬। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৮। ধনুর্দ্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

ঐ রকিৎ—৩০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট প্রতিদিন ৩ মাস করিবে। উপকার পাইলে আরও দুই মাস করিবে। অন্যথায় ২ নম্বর চার্ট অভ্যাস করিবে।

### চার্ট—২

এই রোগে আক্রান্ত রোগী দিনে ৩ বার স্নান করিলে ভাল ফল পাওয়া যায়। দৃঢ়পদের স্নানে মস্তিষ্কে অবিশ্রান্ত জলধারা বর্ষণ করিলে ভাল হয়।

১। অর্ধ স্তম্ভ বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

২। জানুশিরাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৩। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর, প্রত্যেকটি ১০ বার করিয়া।

৪। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৫। তির্ঘক সর্বাঙ্গাসন—৩০ সেকেন্ড। সঙ্গে সঙ্গে সেতুবন্ধনাসন—৩০ সেকেন্ড,  
—এই প্রক্রিয়া ২ বার করিবে।

৬। উর্ধ্বমুখী পশ্চিমোস্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। সম্ভব হইলে ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া। নতুবা উষ্ণিত হাত.  
যোগমুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।

৮। শীর্ষাসন—২ মিনিট।

রোগী ২ নম্বর চার্ট ৪ মাস প্রতিদিন করিবে। অতঃপর ১ নম্বর চার্টে ফিরিয়া আসিয়া আবার ১ মাস করিবে। পরে ২ নম্বর চার্টে ফিরিয়া আসিয়া ১ মাস করিবে। এইরূপে ১ নম্বর ও ২ নম্বর চার্ট ক্রমান্বয়ে করিয়া যাইবে। ১ বৎসর বাদে ৩ নম্বর চার্ট বাকী জীবন করিলে ফল সুনিশ্চিত হইবে।

### চার্ট—৩

১। দণ্ডায়মান সহজ প্রাণায়াম— ১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

২। অর্ধ চন্দ্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৩। পদহস্তাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৪। উষ্ট্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৫। তোলাঙ্গদ্রাসন— ১ বার, ১ মিনিট।

৬। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। উত্তিত পশ্চিমাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া, সঙ্গে সঙ্গে শয়ন পশ্চিমাসন—১বার, ২ মিনিট।

### অর্শ রোগ

মলনাড়ী বা Rectum-এর ভিতরের দেওয়ালে বৃদ্ধকী বৃদ্ধকী ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গুটিকার সৃষ্টি করিয়া সম্মিহিত শিরা উপশিরাগুলি ক্ষীত হইয়া রক্ত স্রবের অবস্থার সৃষ্টি করিলে যে রোগের উৎপত্তি হয় তাহাকে অর্শরোগ বলা হয়। অর্শরোগ বৃহদন্ত্রের শেষাংশে মলদ্বারের উপরে ব্যাপ্ত হইতে দেখা যায়। ঐ ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গুটিকা-গুলির নাম “বলি”। এই ‘বলি’ অনেকসময় আঙ্গুরগুচ্ছের ন্যায় সৃষ্ট হয়, তখন বেগ উৎপন্ন হইলে মল বহির্গমন হইবার সময় ‘বলি’গুলি বাহির হইয়া পড়ে। সাধারণত ‘বলি’ দুই প্রকার—External বা “বহিবলি” ও Internal—“অন্তর্বলি”। ‘অন্তর্বলি’ ভিতরে থাকিয়াই রোগীকে ভোগাইতে থাকে। ‘বহিবলি’ প্রতিবার মল-ত্যাগের সময় বাহির হইয়া আসিবেই এং জলশোচের পর আস্তে আস্তে ভিতরে চলিয়া যাইবে। অনেক সময় ইহা অঙুল দ্বারা প্রবৃষ্ট করিয়া দেওয়া হয়। এই ‘বহিবলি’ আরও যন্ত্রণাদায়ক। অর্শরোগীর ‘বলি’তে চিনিচিনি জ্বালা, চড়চড়ে বেদনা ও চুল-কানির সৃষ্টি হয়। এই ‘বলি’ ফাটিয়া গিয়া প্রচুর রক্তপ্লাব হয়। ইহাকেই আমরা অর্শরোগ বলি। যকৃৎ বা লিভার এই রোগের উৎপত্তির প্রধান কারন। শারীরিক পরিশ্রমবিমুখতা, কোষ্ঠকাঠিন্যের প্রবণতা এবং থলথলে ও স্থূলকৃত ব্যক্তির অলসতা এই রোগের উৎপত্তির কারণ হইয়া দাঁড়ায়। নিয়মিত ব্যায়াম, পরিশ্রম, কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ বা আমাশয় না হইতে দেওয়া, ইত্যাদি যাহারা সেই দিকে প্রয়াস দেয় তাহাদের অর্শরোগ হইতে দেখা যায় না। অর্শরোগ শূন্যমাত্র বৃহদন্ত্রের শেষাংশের রোগই নয়, অন্যান্য বহু কারণ মিলিত হইয়া এই রোগ সৃষ্টি করে। নিম্নলিখিত যোগাসন প্রক্রিয়া ও খাদ্যের উপর যথাযথ সংযম থাকিলে, কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ বাহাতে না হয় সেইরূপ খাদ্য খাইলে, নিয়মিত বাস্তব পরিস্কার রাখিলে এই রোগ সৃষ্ট হয় না।

### চাট—১

১। প্রতিদিন সহজ ব্যস্তিক্রিয়া করিবে।

২। মূলবস্ত্র মদ্রা—২০ বার।

৩। সহজ অগ্নিসার—৮ হইতে ১০ বার।

৪। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

৫। অঙ্গদাস্তাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া, অথবা ৪ বার ১৫ সেকেন্ড করিয়া।

- ৬। বকাসন—২ বার,—৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৭। শয়ন পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ২ মিনিট।
- ৮। উর্ধ্বত পশ্চাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া, সঙ্গে সঙ্গে শয়ন পশ্চাসন—১ বার, ১ মিনিট।

উপরোক্ত চার্ট প্রতিদিন ৪ মাস করিবে। ফল পাইলে ২ নম্বর চার্ট ৪ মাস করিবে। নতুবা ১ নম্বর চার্টের সহিত ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম পদ্ধতি অভ্যাস করিবে।

### ব্যায়াম

- ১। সিট আপস—২০ বার।
- ২। রিভারস্ সিট আপস—২০ বার।
- ৩। চিনিং বার—প্যাডলিং—যত বার পারা যায়।
- ৪। হাই বার ডিপস্—৩০ বার।
- ৫। বৈঠক—৪০ বার।

### চার্ট—২

- ১। অর্ধ স্তম্ভ বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার ( ৪ : ১, ৮ : ১ )
- ২। পবন মূত্তাসন—১½ মিনিট করিয়া ২ বার।
- ৩। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৪। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৫। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৬। অর্ধ কুর্মাসন—১ বার ১ মিনিট।
- ৭। শলভাসন—৩ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৮। শূন্য পশ্চাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

উপরোক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন, ৪ মাস করিবে। ধোয়াসন করিবার পরে ১ নম্বর চার্ট অনুযায়ী ব্যায়ামগুলি অবশ্যই করিবে। বলা বাহুল্য অর্শ রোগাক্রান্ত ব্যক্তির নজর রাখিতে বাহাতে আমাশয় রোগে আক্রান্ত না হন। পরিমিত জলীয় খাদ্য ও ফলের রস পান এবং মাসে ২ দিন উপবাস করিলে এই রোগ হইতে দূরে থাকা যায়। দীর্ঘদিনের অর্শরোগী আনারস, আঙুর, বেলপানা, পেঁপে, কিসমিস, বেদানার রস, লেবুর সরবৎ প্রভৃতি পথ্য গ্রহণ করিবে। কাঁচকলা, মোচা, ইঁচড়ের তরকারী, খোড়, ডিম ভাজা, চর্ব্বিত মাংস এবং ক্ষীর অর্শরোগীর খাওয়া উচিত নয়।

### প্রোস্টেট এনলার্জমেন্ট ( Prostrate Enlargement )

এটি একটি গ্রন্থি, অনেকটা বড় কাজুবাদামের মত দেখতে। এই গ্রন্থিটির অবস্থান রাডারের ঠিক নীচে। এতে এসে প্রবেশ করে শুক্রবাহী নালী ও মূত্রনালী। এই প্রোস্টেট গ্রন্থি sex gland বা কাম গ্রন্থির সহায়কারী। এই গ্রন্থির একটা নিজস্ব নিঃস্রব

বা secretion আছে। কাম ভাব বা কামচিন্তার প্রারম্ভেই এই গ্রন্থিটি সক্রিয় হয়ে ওঠে। এই গ্রন্থিটির সঙ্গে বীৰ্যস্থলির (seminal vesicle) রস সংমিশ্রণ হয়। বয়সের সঙ্গে সঙ্গে বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই দেখা যায় ইহা রোগগ্রস্ত হইয়া পড়ে ও মূত্রপথ বন্ধ করিয়া দেয়। স্বাভাবিক অবস্থায় যথম স্নৃহ থাকে, গ্রন্থির রসপ্রাব মূত্রনালীকে সিন্ধু রাখে এবং পুংবীজকে ইহার মধ্য দিয়া প্রবেশ করিতে সাহায্য করে। নরনারীর দৈহিক মিলনের সময় মূত্রনালীর ধারা এই গ্রন্থি বন্ধ করিয়া দেয় এবং শত্রুর পথ প্রশস্ত করে। এই প্রোস্টেট গ্রন্থিতে অনেক gland, duct, ও muscle বা পেশী থাকে। প্রোস্টেটের নানাবিধ আকার আছে। যখন প্রস্রাব প্রোস্টেট গ্রন্থির বৃদ্ধিহেতু বন্ধ হইয়া যায় তখন চিকিৎসক ক্যাথিটারের সাহায্যে প্রস্রাবের নিৰ্গমনের সাহায্য করে ও রোগী সাময়িক ভাবে যন্ত্রনা হইতে নিষ্কৃতি পায়। কিন্তু সবসময় ক্যাথিটার ব্যবহার সম্ভব নহে। বন্ধ মূত্রে দেহে বিষক্রিয়ার সৃষ্টি করে এবং রোগীকে অনেক সময় প্রাণহারাতেও হয়। কেন এই প্রোস্টেট বৃদ্ধি পায় তার কারণ জানা যায় নাই। যখন অবস্থা আশ্রয়ের বাহিরে চলিয়া যায় তখন অস্ত্রোপচার ছাড়া আর কোন গতান্তর থাকে না। সাধারণভাবে বলা যায়, অল্প জীবন যাপন, অতিরিক্ত আহার, আহারে অসংহম, প্রস্রাব পথ পরিষ্কার না থাকা, Ureter পাইপের উপর চাপ সৃষ্টি এবং মাত্রাধিক যৌন সম্ভোগ এই গ্রন্থির বৃদ্ধির কারণ হইতে পারে। স্তরায় ৪০ উর্ধ্ব বয়সের সঙ্গে সঙ্গে পুরুষদের যোগাসনের দিকে নজর দেওয়াই ভালো। নিয়মিত যোগাভ্যাসে এই রোগ সাধারণত হইতে দেখা যায় না।

### চার্ট'—১

ভোরে সহজ বাস্তিক্রিয়া, তাহার পর প্রাতঃকৃত্যাদি সমাপন। দিনের যে কোন সময়ে ৪৫ মিনিট যোগব্যায়াম।

- ১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )
- ২। সহজ অগ্নিসার—২০ বার।
- ৩। মহামুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।
- ৪। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর, ১০ বার করিয়া। ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )
- ৫। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৬। শূন্য পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৭। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৮। সহজ শীর্ষাসন ও পূর্ণ শীর্ষাসন—১ মিনিট করিয়া ১ বার।

এই চার্ট সম্বন্ধে ৪ দিন, ৩ মাস করিবে। বলা বাহুল্য রোগীকে প্রচুর জলপান ও জলীয় খাদ্য গ্রহণ করিতে হইবে। জলীয় খাদ্যের পর্যায়ে, মিশরী ও লেবুর জল, Palain Barley water—লেবু ও লবণ সহযোগে, মোসাম্বীর শরবত Glucose-D

সহযোগে, ডাবের জল চিনি সহযোগে এবং দুধ সাব্দ মিশরী সহযোগে পালাক্রমে রোজ খাইতে হইবে। মূত্রখলির প্রচুর পরিমাণে ধোত করিবার ইহাই সহজ উপায়।

### চার্ট—২

- ১। অর্ধস্বপ্নবজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার ( ৪ : ১ : ৮ : ১ )
- ২। পবন মূক্‌ত আসন—২ বার, ১½ মিনিট করিয়া।
- ৩। জানুশিরাসন+মহামুদ্রা—১½ মিনিট করিয়া ১ বার।
- ৪। সহজ প্রাণায়াম—১ নম্বর, ২ নম্বর, ৩ নম্বর ও ৪ নম্বর—১০ বার করিয়া ( ৪ : ১ : ৮ : ১ )
- ৫। শশঙ্কাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৬। অঙ্গুষ্ঠাসন—৪ বার, ১৫ সেকেন্ড করিয়া।
- ৭। সহজ অগ্নিসার—১০ বার।
- ৮। শীর্ষাসন—২½ মিনিট, ১ বার।

উপরিউক্ত চার্ট ৪ মাস সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া অভ্যাস করিবে, তাহার পর ১ নম্বর চার্টে ফিরিয়া যাইবে। এবং নিয়মিত ১ মাস করিবার পর ২ নম্বর চার্টে ফিরিয়া আসিবে ও পরবর্তী ২ মাস করিবে। ইহাতে রোগাক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকিবে না, কিন্তু পর্যায় ক্রমে রোগীকে এই আসন পদ্ধতি করিয়া যাইতে হইবে।

যোগশাস্ত্র অনুযায়ী উপবাস পদ্ধতিও এই রোগ হইতে পুরুষকে দূরে রাখিতে সক্ষম হয়। উপবাস পদ্ধতি উপবাস বিধিতে দ্রষ্টব্য। মাসে ২ দিন বা সপ্তাহে ১ দিন উপবাস করাই শ্রেয়।

### প্লুরিসি (Pleurisy)

ফুসফুস সংখ্যায় দুইটি—বক্ষগহবরের মধ্যে দুই পার্শ্ব ইহার অবস্থান। ইহা আগাগোড়া স্পঞ্জের মত। সর্বদাই ভিজে ভিজে ভাব। জলে ডোবে না। cell-গুলো বায়ুপূর্ণ থাকে। ফুসফুস দুইটি পাতলা আবরণের দ্বারা আবৃত। তাহাদের প্লুরা (Pleura) বলে। এই প্লুরার আবার দুইটি স্তর আছে। একটি Parietal layer বাহ্য বক্ষগহবরের সঙ্গে যুক্ত থাকে, অন্যটি Visceral layer বাহ্য ফুসফুস দুটিকে ঘিরিয়া রাখে। এই দুইটি layer-এর মধ্যে কিছু Fluid থাকে। তাহার ফলে উভয়ের ঘর্ষণ বোধ করে কিন্তু এই অংশে বেশী জল জমলে তাহাকে Pleurisy বলা হয়।

এই রোগ ইদানীং কালেই দেখা যায়। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রমতে প্লুরিসি রোগ যক্ষ্মা রোগের সৃষ্টি করে। প্লুরা আবার দুই রকম দেখা যায়—শুষ্ক ও সরস। তখন শুষ্ক প্লুরিসিতে কাশি হইতে থাকে, রোগ বৃদ্ধি পাইলে বেশী জল জমে ও সরস প্লুরিসিতে পরিণত হয়। জল অত্যধিক বৃদ্ধি পাইলে শ্বাসপ্রশ্বাস ক্রিয়ার ব্যাঘাত ঘটে। এবং এক্ষণে ফটো লাইলে দেখা যায় বক্ষপঞ্জরের অস্থি ঢাকা পড়িয়া থাকে। ডাক্তারী শাস্ত্রমতে এই রোগের উপশম বেশ ব্যয়সাধ্য ও কষ্টসাধ্য। একবার আক্রান্ত

হইলে ধীরে ধীরে রোগীকে যক্ষ্মারোগাক্রান্ত করিয়া তোলে। আগেই বলা হইয়াছে ফুসফুস বিজ্ঞীর দ্বারা বেষ্টিত। এই বিজ্ঞি স্বাভাবিক বিজ্ঞীর তুলনায় শক্ত ও পুরু। রোগ বীজাণুদ্বারা আক্রান্ত হইলে এই ফুসফুস বিজ্ঞী ক্ষীণ হইয়া ওঠে এবং বক্ষ-পিঞ্জরের সহিত সংঘর্ষ হইতে থাকে। যন্ত্রণা অনেক সময় আতর্নাদে পরিণত হয়। প্রথমে শীত শীত ভাব আসে, বৃকে বেদনা আরম্ভ হয়, শ্বাসগ্রহণ ও কাশির সময় রোগী প্রচণ্ড যন্ত্রণা অনুভব করে।

আমরা জানি ফুসফুস রক্ত শোষণ করে। স্তরায় দুর্বল হইলে বৃক ও মূত্রগ্রহি প্রভৃতি দুর্বল হইয়া পড়ে। ফুসফুসের তখন প্রাণপণ চেষ্টা সত্ত্বেও সেহাভ্যন্তরস্থ সমস্ত রোগাবিষকে নিষ্কাশন করিতে পারে না। প্লুরিস যখন প্রচণ্ড ভাবে বৃদ্ধি পায় তখন দূষিত রসের সৃষ্টির জন্য বায়ুর প্রকোপ বাড়ে, পিত্তের প্রকোপ বাড়ে, কফের প্রকোপ বাড়ে ও আন্তে আন্তে নিম্নোনিয়া রোগেও আক্রান্ত হইতে দেখা যায়। প্রচণ্ড ঠাণ্ডা লাগিলেও প্লুরিস রোগ হইতে পারে। শরীরের অকারণ অত্যাচার, অসংযম জীবন, যেখানে সেখানে খাওয়া, বেপরোয়া মনোভাব নিয়া চলা এই রোগের উৎপত্তির অন্যতম কারণ। এই রোগ সর্বদেহের বারিধী—প্রকাশ পায় প্লুরিস রূপে ফুসফুসে। নিম্ন-লিখিত যোগাসন এই রোগ নিরাময় করিতে সক্ষম। কিন্তু সাধারণভাবে যোগাসন রোগী করিতে অক্ষম। চিকিৎসা করিয়া রোগ একটু উপশম হইলে যোগাসন করিতে হইবে। কারণ বৃকে বেদনা রোগীকে অর্ধ করিয়া রাখে।

### চার্ট—১

প্রাতে সহজ বসিতিক্রিয়া, আনুষঙ্গিক আসন বর্ণনীয়। সম্ভব হইলে শূন্য পবন স্নাত্তাসন করিবে। সম্ভব না হইলে প্রচুর জলপান করিয়া, জল দ্বিগুণ উষ্ণ ও দুই ফোটা লেবুর রস দিয়া পান করিবে। পরে ১৫ / ২০ মিনিটে শয়ন পশ্চিমোত্তানাসন অবস্থায় শূন্য থাকিবে। এই ভাবে কিছুদিন অভ্যাস করিবার পর যখন শ্বাস টানিতে কষ্ট হইবে না এবং স্বাভাবিক অবস্থায় বসিয়াও শ্বাস টানা যাইবে তখন নিম্নলিখিত যোগাসন গুলি সাধ্যমত চেষ্টা করিবে।

- ১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- ২। উত্তীর্ণ পদাসন—৪৫° তে ১০ সেকেন্ড করিয়া ১০ বার।
- ৩। শ্বাসন সহজ প্রাণায়াম—(৪ : ১ ; ৮ : ১)— ১৫ বার।
- ৪। পবন মূত্র আসন—১৫ মিনিট করিয়া ২ বার।
- ৫। অর্ধ কুমারিন—২ বার, ৩ সেকেন্ড করিয়া।

উপরিউক্ত চার্ট নিরামিত সপ্তাহে ৬ দিন করিতে হইবে। রোগী স্নেহ বোধ করিলে এবং স্বাভাবিক অবস্থায় হাঁটিতে পারিলে নিম্নে বর্ণিত ২ নম্বর চার্ট করিবে। প্রাণায়াম পদ্ধতি এই রোগ উন্নতির অন্যতম বারি।



## চার্ট—২

লেব্দ মিশ্রিত জল খাইয়া আসনবিধি অভ্যাস করিবে।

১। দশডালমান সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )

২। ত্রিকোণাসন—১৫ মিনিট করিয়া ২ বার।

৩। উৎকটাসন—২ বার, ৩ সেকেন্ড করিয়া।

৪। সহজ প্রাণায়াম—১ নম্বর, ২ নম্বর, ৩ নম্বর ও ৪ নম্বর ১০ বার করিয়া।

৫। পদ্মাসন সহজ প্রাণায়াম— ১০ বার। ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )

৬। কপাল ভাতি—৫ বার।

৭। ভাস্পিকা প্রাণায়াম—১০ বার।

রোগ নিরাময় হইলে ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম করিতে হইবে। ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম পদ্ধতি নিম্নে বর্ণিত হইল।

১। Cat's Stretch—২ বার with Deep Breathing

২। মৃদু বেষ্ট পদল ওভার ( with wt. )—২০ বার।

৪। সহজ বৈঠক—৪০ বার।

## বীৰ্যপাত বা স্বপ্নদোষ রোগ

নিদ্রাকালে ছেলেদের আপনা হইতেই বীৰ্যস্থলন হয়। ছেলেরা সাধারণত ১৫ হইতে ১৬ বৎসরের মধ্যে ও ২০ হইতে ২৬ বৎসর পর্যন্ত এই রোগে আক্রান্ত হয়। স্বপ্নে বীৰ্য বা স্তম্ভস্থলন হওয়াকে স্বপ্নদোষ রোগ বলা হয়। সাধারণতঃ এই রোগ অবিবাহিত অবস্থায় যুবকদের বেশী দেখা যায়। মেয়েদের যেমন স্বাভাবিক মাসিক ঋতুস্রাব হয় এবং উহাদের ৪০ বৎসর উর্ধ্ব পর্যন্ত ঋতুস্রাব হইতে দেখা যায়। ছেলেদের ক্ষেত্রে স্তম্ভস্থলন তাহা নহে। ছেলেরা বিবাহিত হইলে এই রোগ আপনা হইতেই সরিয়া যায়। মাসে এই স্তম্ভস্থলন ৪ বার পর্যন্ত হইলে তাহা স্বাভাবিক, বেশী হইলেই আত্মভাবিক ও রোগ। ছাত্রজীবনে ব্রহ্মচর্য অবশ্য করণীয়। যাহারা ঋতু জ্ঞয় করিতে পারে না, চিন্তা বেশী করে, কল্পনাক নরনারী ধোঁনজীবন চিন্তা করে, জীবজগতের ধোঁন জীবন দর্শন করে তাহারাই স্বপ্নদোষে আক্রান্ত হয়। তন্দ্রা বা নিদ্রায় স্বপ্ন দেখার সঙ্গে সঙ্গে ধোঁনাজ্ঞ স্ফীত হয় ও বীৰ্যস্থলন হইয়া যায়। স্নায়ু উত্তেজনার অনেক নিদ্রার আগেই ধোঁনাজ্ঞ হস্তমৈথুন দ্বারা শিথিল করিয়া লয়। এইভাবে নেণাগ্রস্ত অবস্থায় উপনীত হইয়া অকালে যুবকেরা নিজেদের দেহের ও মনের সর্বনাশ ডাকিয়া আনে। কৈশোর ও যৌবনের সন্ধিক্ষণে শব্দজ্ঞপ্ত হওয়া স্বাভাবিক দৃশ্য মনে যেমন মাখন সৃষ্টি হয়, হস্ত মৈথুনে তেমনি দেহের সারাংশ শব্দজ্ঞপ্তে উৎপন্ন হইয়া বিহগত হয়। ইহা একটি মারাত্মক ব্যাধি। সমস্ত যুবককে এই ব্যাধি হইতে মন্থ হইতে হইবে। সং গ্রন্থ, সং চিন্তা ও সং ব্যক্তির সঙ্গে বশ্ধ করিলে এই রোগের আকান্ত হইতে হয় না।

আক্রান্ত হইলে যোগাসন মাধ্যমে নিজেকে সুস্থ করা সম্ভব। ইহা একটি মানসিক ব্যাধিও। শরীর খারাপ হইলে বা কোষ্ঠবন্ধতার সৃষ্টি হইলে, পেট গরম হইলে শত্রু রক্তের সহিত না মিশিয়া বিচ্ছিন্ন হইয়া পড়ে, এবং যুবকরা অজ্ঞাতে স্থিতিস্থলন বা স্বপ্নদোষ রোগে আক্রান্ত হয়, বিচ্ছিন্ন শত্রু নিম্নাভিমুখী হয় ও শত্রুকোষে সঞ্চিত হয় এবং স্বাভাবিক নিয়মে বাহির হইয়া আসে। নিম্নলিখিত যোগাসনগুলি যত্নসহকারে করিবে। প্রাতঃস্নান ও সহজ বস্তিক্রিয়া অবশ্য করণীয়। শীতল জল পান, শীতল জলে স্নান, সমস্ত শরীরে ভাল করিয়া তৈল মর্দন, ঠান্ডা পানীয় গ্রহণ এবং রাগ দমন এই রোগ উপশমের প্রধান অঙ্গ।

### চার্ট—১

- ১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ : ৮ : ১)
- ২। মূলবন্ধ মূদ্রা—১০ বার।
- ৩। মহাবন্ধ মূদ্রা—১০ বার।
- ৪। সহজ প্রাণায়াম—১ নম্বর, ২ নম্বর, ৩ নম্বর ও ৪ নম্বর ১০ বার করিয়া।
- ৫। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৬। তিষক সর্বাঙ্গাসন—৩০ সেকেন্ড, সাথে সাথে, সেতুবন্ধনাসন—৩০ সেকেন্ড, ২ বার করিবে।
- ৭। হলাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৮। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন, দিনের যে কোন সময় খালিপেটে প্রচুর জলপান করিয়া ৩ মাস অবধি অভ্যাস করিবে।

### চার্ট—২

- ১। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ : ৮ : ১)
- ২। পৃষ্ঠগোমুখাসন—উভয় দিকে ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৩। সহজ অগ্নিসার—২০ বার।
- ৪। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৫। চক্ৰাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার।
- ৬। শূন্য পদ্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৭। ধনুর্দ্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড।

ঐ রকিৎ ৩০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন প্রচুর জলপান করিয়া দিনের যে কোন সময় ৪ মাস অবধি অভ্যাস করিবে। উপকার আশানুরূপ না পাইলে ৩ নম্বর চার্ট ৩ মাস অবধি সপ্তাহে ৪ দিন খালিপেটে জলপান করিয়া অভ্যাস করিবে। ইহার পর পালাক্রমে ১

নম্বর, ২ নম্বর, ও ৩ নম্বর ১ মাস করিয়া অভ্যাস করিবে। রোগ নিয়াময় হইবে।

### চার্ট—৩

- ১। অর্ধকুম্বাসিন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )
  - ২। জ্ঞানদীপ্যাসন মহামুদ্রা—১ বার ১৫ মিনিট ধরিয়া করিবে।
  - ৩। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট। সাথে সাথে শয়ন  
পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।
  - ৪। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
  - ৫। সহজ শীর্ষাসন—১ মিনিট, সাথে সাথে পূর্ণ শীর্ষাসন ১৫ মিনিট।
- আসন অভ্যাসের পরে নিম্নলিখিত ব্যায়ামগুলি অভ্যাস করিবে।
- ১। সিট আপস্—২০ বার।
  - ২। রিভারস্ সিট আপস্—২০ বার।
  - ৩। হাই বার ডিপস্—৩০ বার।
  - ৪। চিনিং বার প্যাডলিং—ষতবার সম্ভব।
  - ৫। সাধারণ বৈঠক—৫০ বার।

### স্নায়ু দৌর্বল্য বা (Nervous Debility)

এই রোগে সমস্ত মানুষ কমবেশী ভোগে। এই রোগের উৎপত্তি মস্তিস্ক হইতে। স্নায়ু মণ্ডল পরিচালন ব্যবস্থাতে মস্তিস্কের যে কাজ হয় তাহা অনেক সময় অতিরিক্ত vibration সৃষ্টি হওয়ার দরুন স্নায়ু মণ্ডলীর গতি ধারা এলোমেলো ভাবে বহিতে থাকে। মস্তিস্ক যদি দেহের শাসনকর্তা হয় তবে, স্নায়ুজাল তাহার আদেশ ও নির্দেশ ঠিকমত পালন করিতে পারে না। আমাদের দেহে দুই প্রকার স্নায়ুজাল বিস্তৃত আছে। একপ্রকার আত্মা বহন করে ও তাহার কাজের হিসাব মস্তিস্কে পৌঁছাইয়া দেয়, আর একপ্রকার মস্তিস্কের অজ্ঞান্তে কাজ করে। কিন্তু কাজের পরে কাজের হিসাব মস্তিস্কে পৌঁছাইয়া দিতে পারে না। উহারাই অনেক সময় বিপদের সৃষ্টি করে। দেহের control হারাইয়া যায় তখন আমরা স্নায়ু দৌর্বল্য রোগে আক্রান্ত হই। এই রোগে আক্রান্ত হইলে মাংসপেশী, হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস প্রভৃতি যন্ত্রগুলিকে অতিরিক্ত পরিশ্রম করিতে হয় বাহার দরুন পরিশ্রমোপযোগী দ্রুত রক্তপ্রবাহ পরিবেশন করিতে পারে না। স্নায়ুগুলির উপর অতিরিক্ত চাপ পড়ে। হৃৎযন্ত্রের স্নায়ুগুলি রক্তচাপ স্ফীত হইয়া ওঠে ও মস্তিস্কে ইহার প্রভাব বিস্তার করে। সাধারণ উত্তেজনার স্বয়ংস্বত্ব করে বলিয়াই আমরা দ্রুত দৌড়াইতে, দ্রুত চিন্তা করিতে, বিপদের সম্মুখীন হইতে এবং দুর্বোধ্য সমস্যার সমাধান করিতে পারি। ইহার ব্যতিক্রম হইলে স্নায়ুরোগে ভুগি। তখন অহেতুক পান্থখানার বেগ আসে, মদ্রবেগ আসে, হাত পা

কাঁপতে থাকে, চক্কু কাঁপতে থাকে ও স্ফীত হয়। অনেক সময় গলদধর্ম হইয়া পড়ে এটা ঠিক দুর্বল শ্বাস্য এই রোগের মূল কারণ। এই রোগের প্রাথমিক লক্ষণ শরীর হঠাৎ স্পন্দিত হওয়া, অঙ্গের যে কোন জায়গা হঠাৎ নাচিয়া ওঠা এবং চোখে সরিষার ফুল দর্শন করা। দীর্ঘদিন অজ্ঞান রোগ, বায়ু রোগ ও পেটের রোগের যথা আশ্রয়, তরল পায়খানা ইত্যাদি রোগে ভুগিলে এই শ্বাস্যদৌর্বল্য রোগের সৃষ্টি হয়। স্থপ্তি স্থলন রোগের যাহা চিকিৎসা মোটামুটি এই রোগের যোগাসন চিকিৎসা তাই।

স্থপ্তিস্থলন রোগের ১ নম্বর চার্ট এবং ২ নম্বর চার্ট নিয়মিত ৩ মাস করিয়া সপ্তাহে ৪ দিন অভ্যাস করিবে। রোগ নিরাময় হইবে। ৩ নম্বর চার্ট করিবার পূর্বে নিজেকে পরীক্ষা করিয়া দেখিবে শ্বাস্যদৌর্বল্য কমিয়াছে কিনা।

পূর্ণাঙ্গের খাদ্য গ্রহণ করিয়া রক্তহীনতা যদি থাকে আসন অভ্যাস কালে তাহা পূরণ করিবে। স্নানদ্বারা ব্যাঘাত ঘটিলে তাহা দূর করিবার চেষ্টা করিবে। কারণ দীর্ঘদিন অনিদ্রা ও অজ্ঞান রোগে ভুগিলে শ্বাস্য দুর্বল হইয়া পড়ে। মনে রাখিবে অবিবাহিত জীবনে অত্যধিক স্বমোহন এবং বিবাহিত জীবনে অতিরিক্ত অসংযম হইলে রক্তের সার বস্তু কমিয়া যায় ও শ্বাস্যবোগ সৃষ্টি করে। এইসব দিকে সর্বশেষ লক্ষ্য রাখিয়া স্থপ্তিস্থলন ৩ নম্বর চার্ট যথারীতি অভ্যাস করিবে। সামান্য উপকার পাইয়াছে বোধ হইলে সূপ্তিস্থলন রোগের ১ নম্বর, ২ নম্বর ও ৩ নম্বর চার্ট একমাস করিয়া সপ্তাহে ৪ দিন অভ্যাস করিবে, রোগ নিরাময় হইবে।

### মেরুদণ্ডের ব্যাধি

মেরুদণ্ড একটি মাত্র হাড় নয়। অনেকগুলি ছোট ছোট হাড় যাহাকে ইংরাজীতে vertebra বলা হয়। এই vertebra দ্বারা পূর্ণ মেরুদণ্ড গঠিত হইয়া থাকে। vertebraকে বাংলায় কশেরূকা বলা হয়। এক একটি vertebra পরস্পর সংযোজিত থাকে Fibro cartilage দ্বারা, যাহাকে চলতি কথায় Disc বলা হয়। সেই হেতু মেরুদণ্ড বাকিবার সুযোগ পায় এবং নিশ্বাস প্রশ্বাসের সময় ছোট বড় হইতে থাকে। মেরুদণ্ডের গঠন খুবই জটিল, আমি সেই জটিলতার দিকে না খাইয়া সাধারণভাবে ইহা গঠনপ্রণালী সংক্ষেপে বর্ণনা করিতেছি। সম্পূর্ণ মেরুদণ্ডকে মোটামুটি ৫টি ভাগে ভাগ করা যায়।

- ১। প্রথম হইতে সপ্তম যাহাকে গলার বা cervical vertebra বলা হয়।
- ২। দ্বাদশ পর্যন্ত Thoracic vertebra বলা হয়।
- ৩। নিম্ন হইতে পঞ্চম Lumbar vertebra বলা হয়।
- ৪। পরবর্তী ৫টি vertebra মিলিয়া Sacrum vertebra গঠিত হয়। ইহা একটি ত্রিকোণাকার অস্থিরূপে অবস্থান করে।

৫। Sacrum এর নীচে ল্যাক্সের ন্যায় অস্থি নামিয়া গিয়াছে যাহাকে আঙুলি অস্থি বা Coccyx বলা হয়, যাহা ছোট ছোট ৪টি অস্থি একটির সহিত হইয়া গঠিত হয়।

মেরুদণ্ডের কাজ :—একটি পূর্ণ মেরুদণ্ড দেখিলে আমরা দেখিতে পাইব ইহাতে মোট ঠটি বাক বা curve আছে, যথা—

- ১। Cervical vertebra গুলি সামনের দিকে বাকিয়া থাকে।
- ২। Thoracic vertebra গুলি পিছনের দিকে বাকিয়া থাকে।
- ৩। Lumbar vertebra গুলি সামনের দিকে ঠেলিয়া থাকে।
- ৪। Sacrum ও Coccyx পিছনের দিকে অবস্থান করিয়া থাকে।

মেরুদণ্ড সারা দেহের একটি মজবুত কাঠামো। মেরুদণ্ডের মাঝখান দিয়া Spinal Cord মস্তিষ্ক হইতে নীচের দিকে নামিয়া যায়। Spinal-cord-এর মাঝখান দিয়া স্নায়ুদণ্ডলী বাহির হইয়া আসিয়া সারা দেহে ছড়াইয়া পড়ে। মেরুদণ্ড দেহের উপরি অংশকে অনেকাংশে Support করিতে সাহায্য করে। সারা দেহকে নমনীয়, সুষ্ট, তড়িৎ গতিসম্পন্ন ও ইচ্ছামত পরিচালিত করার একটি প্রধান অংশ ও যন্ত্র হইল এই মেরুদণ্ড। কিন্তু দুর্ভাগ্যবশতঃ এই মেরুদণ্ডের আধুনিক ব্যাধি মানুষকে জর্জরিত করিতেছে। আধুনিক ব্যাধি বলিতেছি এই কারণে যে সাধারণত পূর্বে মানুষ এই ব্যাধির কবলিত হয় নাই। এই দুইটি ব্যাধির নাম হইতেছে—

- ১। Cervical Spondylosis.
- ২। Lumbar Spondylosis.

কোন কোন সময় cervical spondylitis বা osteo arthritis, cervical region এ পরিব্যপ্ত হইতে দেখা যায়। Cervical Spondylosis ব্যাধির উৎপত্তি কি করিয়া হয় আধুনিক সমাজ এখনও তাহা নির্ণয় করিতে পারে নাই। তবে বলা যাইতে পারে ইহা মেরুদণ্ডের উপর একটা Asult বা আক্রমণ। আধুনিক জীবন ধারার ব্যস্ততা, আধুনিক ঔষধের প্রবণতা, ঘাড় বাঁকাইয়া কোন কাজ অনিচ্ছাসঙ্গেও ঘণ্টার পর ঘণ্টা দিনের পর দিন করিয়া যাওয়া, ব্যায়ামে বিমুখতা, কাজকর্মে অলসতা এই সমস্ত এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার কারণ হইতে পারে।

Spondylosis যাহা সাধারণত lumbar region-এ বা কোন কোন সময় cervical region-এ হইতে দেখা যায় তাহা সংক্রামক। সাধারণভাবে আমরা বাতাক্রান্ত হইয়াছি বলা যাইতে পারে। “Litis” পর্যায়ে ব্যাধিগুলি সাধারণত সংক্রামক যেমন Arthritis, Colitis, Hepatitis, Bronchitis, Gastritis ইত্যাদি সবই সংক্রামক ব্যাধি। সুতরাং মানুষ যখন মেরুদণ্ডের উপরি উক্ত ব্যাধিগুলিতে আক্রান্ত হয় তাহা হইতে মনস্ত হইবার জন্য যোগশাস্ত্রে সুন্দর ব্যবস্থা আছে। Cervical spondylosisকে আমরা একটি Degenerative conditions of the vertebra disc বলিতে পারি। দুইটি আস্থর মাঝখানের জায়গাকে Intervertebral Space বলা হয়। সেই Space-এ একটি করিয়া washer থাকে। যাহা পূর্বে বর্ণিত হইয়াছে বিমুখ অবস্থায় এই washerগুলি শুকাইয়া যাইতে থাকে। পূর্বেই বলিয়াছি cervical vertebra

column সামনের দিকে বাঁক মারিয়া থাকে বলিয়া মেরুদেশের হাড়ের কিছুটা বিকৃত হইয়া বর্ধিত হয়। তখন উহা Tendons-এর উপর পরস্পর আঘাত করিতে থাকে। আমরা একটু সামনের দিকে ঝুঁকিলেই প্রচণ্ড যন্ত্রণায় কাতর হইয়া পড়ি, ইহাকেই cervical spondylosis বোগ বলা হইয়া থাকে। আবার এই cervical region-এ Osteo Arthritis বা Spondylitis রোগেও মানুষকে আক্রান্ত হইতে দেখা যায়। ইহা বাত ব্যাধি ও সংক্রামক। এইরূপ spondylitis Lamber Region-এ সংক্রামক হইতে দেখা যায় যাহা কটিবাত বলিয়া প্রচলিত। কখনও কখনও আবার Thoracic বা Dorsal spondylitis রোগ হইতে দেখা যায়। ইহাও একটি মেৰুদেশের সংক্রামক ব্যাধি বা বাতব্যাধি। পিঠের অংশের শিবদাঁড়া হইতে উৎপত্তি বলিয়া সমস্ত পিঠ ছড়াইয়া পড়ে এবং বাহুশৃঙ্গলের অন্তস্থলে প্রবেশ করিয়া মানুষকে বিব্রত করে। যাহাকে আমরা চলতি কথায় ফিক্‌বাথা বলিয়া থাকি। মেরুদেশের নমনীয়তা নষ্ট হইলেই এই সমস্ত রোগের প্রাদুর্ভাব হয়। মোটামুটি ভাবে মেরুদণ্ড রোগের বর্ণনা করা হইল। এই রোগে আক্রান্ত হইলে নিম্নলিখিত যৌগিক ব্যায়াম নিয়মিত অভ্যাস করিলে রোগমুক্ত হইবে। বিজ্ঞানসম্মত কার্যিক পরিশ্রম না করিলে এই রোগ হইতে মুক্তি লাভ করা যায় না।

### চার্ট—১

- ১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার, (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- ২। সুপ্ত বজ্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।  
অক্ষম হইলে অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।  
ক্রমে ক্রমে সুপ্ত বজ্রাসনে যাইবার চেষ্টা করিবে।
- ৩। বিভক্তি উঁখিত পদাসন—নিম্নাভিমুখী ৪ টি স্তরে ৯০°, ৬০°, ৪৫° ও ৩০° অবস্থানে যথাক্রমে ১৫ সেকেন্ড, ৩০ সেকেন্ড, ৩০ সেকেন্ড ও ১৫ সেকেন্ড করিয়া অবস্থান করিবে। বিশ্রামান্তে ১½ মিনিট পর পদশৃঙ্গল উর্ধ্বাভিমুখী করিবে। পদশৃঙ্গল ৩০°, ৪৫°, ৬০° ও ৯০° অবস্থায় যথাক্রমে ১৫ সেকেন্ড, ৩০ সেকেন্ড, ৩০ সেকেন্ড ও ১৫ সেকেন্ড অবস্থান করিয়া পদশৃঙ্গল ভূমিতে নামাইবে। ১½ মিনিট শ্বাসনে বিশ্রাম করিবে।
- ৪। উগ্ধাসন—১ বার, ১ মিনিট, বা ২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৫। ভূজঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৬। শলভাসন—প্রথমে ডান পা—৩০ সেকেন্ড, সাথে সাথে বাঁ পা—৩০ সেকেন্ড ও সাথে সাথে জোড়া পা—৩০ সেকেন্ড উর্ধ্ব উঠাইয়া পরপর ১½ মিনিট করিয়া অবস্থান করিবে। এই পদ্ধতি ২ বার করিবে।
- ৭। নৌকাসন—২ বার ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ঐ রোলিং—৪০ বার

১ নম্বর চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৩ মাস ধরিয়া অভ্যাস করিবে। সমস্ত প্রক্রিয়াই শ্বাস প্রশ্বাসের স্বাভাবিক অবস্থায় করিতে হইবে। ব্যতিক্রম নৌকাসন রোলিং করিবার সময় লক্ষ্য রাখিবে। হস্তযুগল উর্ধ্বে উঠিবার সময় নাসিকার দ্বারা শ্বাস গ্রহণ করিবে। দেহ নিম্নগতি হইবার সাথে সাথে মূখ দিয়া শ্বাস পরিত্যাগ করিবে।

### চার্ট—২

- ১। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর, প্রতিটি ১৫ বার করিয়া (৪ : ১ ; ৮ : ১) এই Sequence এ অভ্যাস করিবে।
  - ২। পবন মূত্তাসন—১১ মিনিট করিয়া, ২ বার।
  - ৩। অর্ধ চক্ৰাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
  - ৪। শয়ন পশ্চিমোত্তানাসন—২ মিনিট অবস্থান করিবে।
  - ৫। শয়ন পদ্মাসন—২ মিনিট অবস্থান করিবে।
  - ৬। অর্ধ মৎস্যাসন—প্রতিদিকে ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
  - ৭। মকরাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
  - ৮। খনুৱাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ঐ রকিৎ—২০ হইতে ৩০ বার।

রোলিং করবার কালে শ্বাস পদ্ধতি নৌকাসন রোলিং-এর মতন অভ্যাস করিবে। ২ নম্বর চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ৪ মাস অভ্যাস করিবে। উপকার পাইলে ৩ নম্বর চার্ট অভ্যাস করিবে। অন্যথায় ১ নম্বর চার্ট আরও ১ মাস করিয়া ২ নম্বর চার্ট আরও ১ মাস অভ্যাস করিবে।

### চার্ট—৩

- ১। শলভাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )
- ২। অর্ধ চন্দ্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৪। উৎকটাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৪। আকর্ণ খনুৱাসন—প্রতিদিকে ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৫। কুঙ্কটাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৬। মৎস্যাসন—১ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৭। সম্ভব হইলে ব্যাঘ্রাসন ও বৃশ্চিকাসন কাহারও সহযোগিতায় অভ্যাস করিবে। প্রতিটির অবস্থান ৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ৩ মাস অভ্যাস করিবে। ১ নম্বর ও ২ নম্বর চার্ট অভ্যাসকালীন ক্রমবর্ধমান ব্যায়ামের দিকে সর্বশেষ নজর রাখিবে। প্রতিটি চার্টের অনুশীলন শেষ করিয়া ক্রম-বর্ধমান ব্যায়াম অবশ্যই অভ্যাস করিবে। পরপৃষ্ঠায় তাহা বর্ণিত হইল।

### ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম

- ১। Cat's Stretch—২০ বার।
- ২। মূন বেগ পূল ওভার—প্রতিটি সহনীয় ওজনের দ্বারা ২০ বার করিয়া মূন বেগ ক্লাই ওভার অভ্যাস করিবে।
- ৩। হাই বার ডিপস্ —৩০ বার।
- ৪। চিনিং বার —স্থিতি ১ মিনিট ও টুইস্ট—২০ বার।
- ৫। সাধারণ বৈঠক —৪০ বার।
- ৬। হিল রেইজ —২০ বার।

উপরিউক্ত চার্টসমূহ শির দাঁড়ার Spondylosis বা spondylitis উভয়বিধ রোগের পক্ষে সমভাবে প্রযোজ্য।

### কাশি

সর্দি যখন স্বাভাবিক অবস্থায় বাহির হইতে না পারে, ও দেহাভ্যন্তরে শৃঙ্খ হইয়া যায়, তখন কাশি রোগের সৃষ্টি হয়। কাশি রোগ অনেক প্রকার। যথা, সরল কাশি, ঘুংড়ি কাশি ও শৃঙ্খ কাশি। সর্দি ঘন হইয়া যে কাশির সৃষ্টি হয় তাহাকে সরল কাশি বলা হয়। ইহাতে শরীরের প্রদাহ সৃষ্টি করে, জ্বর জ্বর হয়, প্রচণ্ড জল পিপাসা পায়। মূখে সর্বদাই ততো ভাব থাকে, আহারে অরুচি, কাজকর্মে বিমূখতা এবং কাশির সমস্ত মূখ হইতে অতিশয় ঘন কফ নির্গত হইতে দেখা যায়।

ঘুংড়ি কাশি হইলে গলা বন্ধ হইয়া শ্বাস রুদ্ধ হইবার উপক্রম করে। অনেক সময় কাশিতে কাশিতে রক্তবাহী শিরা ছিড়িয়া যায়। বৃকের ভিতর ঘড়ঘড় আওয়াজ করে। ইংরাজীতে ইহাকে whooping cough বলা হয়।

শৃঙ্খ কাশিতে আক্রান্ত হইলে শ্লেষ্মাদি নির্গত হয় না। শৃঙ্খ কাশি হইলে সমস্ত বিপদের সম্ভাবনা থাকে। সাবধান না হইলে ইহাতে হাঁপানী, প্লুরিসি, বক্ষ্যা, নিউমোনিয়া প্রভৃতি জটিল রোগ হইবার সম্ভাবনা থাকে। দুর্বল শরীরেই কাশি রোগ উৎপন্ন হইতে বেশী দেখা যায়। যে সমস্ত ছেলেমেয়ের দেহ ক্ষীণ, দুর্বল, টেনসিল ভাল নয়, ফুসফুস কম জোরী, থাইরয়েড গ্রন্থির দুর্বলতা প্রকাশ পায়, খাইলেই পেট ফাঁপে, মূখ দিয়ে লালা পড়ে, একটু ঠান্ডা লাগিলেই জ্বর আসে, তাহারাই সাধারণত কাশি রোগে আক্রান্ত হয়। অনেক সময় কাশিতে গলা চিরিয়া যায় এবং ঋতুর সহিত রক্ত পড়িতেও দেখা যায়। কাশি রোগের ভাল ডাক্তারী চিকিৎসা আছে কিন্তু যৌগিক চিকিৎসাও রোগ প্রতিরোধ করিতে যথোচিত সাহায্য করে। রোগাক্রান্ত হইলেও নিয়মিত অভ্যাসে রোগ হইতে মুক্তিও পাওয়া যায়। নিম্নে বর্ণিত যোগাসন-গুণী শিশুরা ৭ বৎসর বয়স হইলে তবেই অভ্যাস করিবে। উর্ধ্ব বয়সের কোন সীমারেখা নাই।



## চার্ট—১

১। ভোরে জল খাইয়া সহজ বস্তুক্ৰিয়া ৫ মিনিট অভ্যাস করিবে। দিনের যে কোন সময় আসনাদি অভ্যাস করিবে।

২। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )

৩। শয়ন পশ্চিমোত্তানাসন—২ মিনিটে অবস্থান করিবে।

৩। শশঙ্কাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৫। মহামুদ্রা—১ বার, ১ মিনিটে।

৬। সহজ প্রাণায়াম—১ নম্বর, ২ নম্বর, ৩ নম্বর ও ৪ নম্বর ১০ বার করিয়া  
( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )

৭। সহজ শীর্ষাসন—১ মিনিট ১ বার,

উপরিস্থ চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ২ মাস অভ্যাস করিবে। অভ্যাসকালে প্রচুর লেবুর রস, গুঁড়োজ ও গরম দুগ্ধ পান করিবে। আমলকী রসায়ন শ্বাস রোগের ভাল পথ্য।

## চার্ট—২

১। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )

২। জানুশিরাসন মহামুদ্রা—১½ মিনিট ১ বার

৩। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিটে।

৪। সর্পাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৫। চক্রাসন বা অর্ধচক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৬। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। ভূজঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

এ সহজ প্রাণায়াম ১৫ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )

উপরিস্থ ২ নম্বর চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ২ মাস করিবে। ১ নম্বর ও ২ নম্বর চার্ট অভ্যাসকালে আসন শেষে নিম্নে বাঁগত ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম অবশ্যই করিবে।

## ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম

১। সিট আপস—২০ বার।

২। হাই বার ডিপস—৩০ বার।

৩। মিনি বার ডিপস—২০ বার।

৪। চিনিং বার—ফ্লওয়ার্ড গ্রিপ ও রিভার্স গ্রিপ—ষতবার সম্ভব।

৫। সাধারণ বৈঠক—৪০ বার।

### পাকস্থলীর ক্ষত (Gastric Ulcer)

খলির ভিতরের দেওয়ালে বা পাকস্থলীর আবরণীর ক্ষতকে পাকস্থলীর ক্ষত রোগ বলা হয়। ইংরাজীতে ইহাকে Gastric Ulcer বা Gastritis বলা হয়। ইহা সংক্রামক ব্যাধি। কোষ্ঠবৃদ্ধি, খাদ্যের অপ্রতুলতা, ক্ষুধা না হওয়া, খাদ্য হজম না হওয়া, পেট ফাঁপিয়া অস্বস্তিকর ভাব সৃষ্টি হওয়া এই রোগের পূর্ব লক্ষণ। পাকস্থলীতে ক্ষত সৃষ্টি হইলে খাওয়ার অব্যবহিত পরেই পেটে জ্বালা জ্বালা ও বেদনা অনুভব হয়। অনেকে সময় তীব্র বেদনায় বমি হইয়া যায়। পাকস্থলীতে জারক রসের যাহা সৃষ্টি হয় তাহা হজমে অপারগ হইলে পাকস্থলীর আবরণীর ভিতরের দেওয়ালে ঘায়ের সৃষ্টি করে। পিত্তরস যেমন হজমের সহায়ক আবার অধিক পিত্তরস তেমনি অজীর্ণ রোগের সৃষ্টিকারক। পাকস্থলী খাদ্য জীর্ণ করিতে না পারিলে পাচকরস বিষাক্ত হইয়া ওঠে এবং আবরণীর অভ্যন্তরে ঝিল্লীর সৃষ্টি করে। সে কারণে খাইবার অব্যবহিত পরেই বেদনার সৃষ্টি করিবে। ইহাই পাকস্থলীর ক্ষতের লক্ষণ। আহ্বারের ৩।৪ ঘণ্টা পরে বেদনা উপস্থিত হইলে উহা Colitis-এর লক্ষণ। এই রোগে শরীর দ্রুত শীর্ণ হইয়া যায়, বাহ্যিক চেহারার বিশেষ কোন উন্নতির লক্ষণ দেখা যায় না। রোগ পূর্বনো হইলে পেটের অন্যান্য অংশেও সংক্রামিত হইয়া পড়ে, Duodenal গ্রন্থিতেও এই Gastric Ulcer-এর অগ্নিবিষ ছড়াইয়া পড়ে এবং পূর্বেই Gastric Ulcer রোগের উপশমের কোন ষড়্ধ না লইলে Duodenal কে এতদূর ক্ষতিগ্রস্ত করে যাহা অবশেষে Duodenal Ulcer-এ পরিণত হয়। সুতরাং Gastric Ulcer ও Duodenal Ulcer ইহারা পরস্পর সমগোত্রীও। যাহারা খাদ্যনীর্তি মানিয়া চলে না, নিয়মিত খাদ্য যখন যাহা দরকার গ্রহণ করে না, অতিশয় আমিষ ভোজ্যের দিকে যাহারা ঝুঁকিয়া পড়ে, নিষিদ্ধ পানীয় যাহারা অতিরিক্ত মাত্রায় পান করে এবং দেহের কোন পরিশ্রমের বালাই রাখে না তাহারাই Gastric Ulcer ও Duodenal Ulcer রোগে আক্রান্ত হয়। আধুনিক চিকিৎসা শাস্ত্রের মতে সূক্ষ্ম খাদ্য গ্রহণ না করা, বা সূক্ষ্ম পথ্যবিধি লঙ্ঘন করা, অতিরিক্ত আমিষ খাদ্য, পানীয়, প্রচুর ঘী, মিষ্টি ও ছানা জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা ইত্যাদির ফলে অশ্রেয় প্রচুর ইউরিক এ্যাসিড উৎপন্ন হওয়ার সহায়তা করায় এই রোগ সৃষ্টি করে। যোগশাস্ত্র মতে এই রোগ নিরাময় হইবার সহজ প্রণালী আছে। তবে সর্বাগ্রে Food habits খুব নিষ্ঠা সহকারে পালন না করিলে এই রোগ সারিতে প্রচুর বিলম্ব ঘটে।

এই রোগে অক্রান্ত হইলে—

- ১। অতিরিক্ত চা পান, ধূমপান, পান খাওয়া সম্পূর্ণ বর্জন করিবে।
- ২। তৈলভূষিত দ্রব্য পরিত্যাগ করিবে।
- ৩। এককালীন পেট ভরিয়া খাইবে না। ১ থেকে ১১/২ ঘণ্টা অন্তর বারে বারে প্রয়োজনীয় খাদ্য গ্রহণ করিবে।
- ৪। ছোবড়া জাতীয় শাক, তরিতরকারী ও টক বর্জন করিবে।

- ৫। অতিরিক্ত তৈলাক্ত খাদ্য, চর্বিবদ্ধ মাংস, পাকা মাছের ছাল বর্জন করিবে।
- ৬। সাধারণত আলু, কচু, বেগুন, লাউ, চালকুমড়া, ওল, কচি ঝিঙে, ঢেঁড়স প্রভৃতি সুসিদ্ধ তরকারী পুরাতন চালের অম্বের সহিত গ্রহণ করিবে।
- ৭। মদুরির ডাল, ছোলার ডাল, অড়হর ডাল বর্জন করিবে।
- ৮। আন্তে আন্তে রোগ উপশম হইতে থাকিলে যখন বদ্বিবে ক্ষত শব্দক হইতেছে তখন ঘোলের শরবৎ অল্প মাখন দিয়া ভাত, চিনি, মাংসের স্টু, মোসাম্বির শরবৎ, মদুরগীর ডিমের জলপোচ ইত্যাদি গ্রহণ করিবে। ফুলকো লুচি গ্রহণ করিতে কোন বাধা নাই, তবে আটার রুটি গ্রহণ করিবে না।
- ৯। স্মরণ রাখা উচিত অধিক মশলা-যুক্ত খাদ্য বিষতুল্য পরিত্যাগ করিবে।
- ১০। স্মিষ্ট পাকা ফলের রস যথা—পেঁপে, আপেল সেম্ব, দেশী পাকা কলা, আম, আখের রস ইত্যাদি গ্রহণ করিবে।

### যোগাসন

#### চাট'—১

- ১। ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া, পরে প্রাতঃস্নান।
- দিনের যে কোন সময় নিম্নলিখিত আসনগুলি করিবে—
- ২। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- ৩। শশঙ্কাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৪। মৃদুভাসন যোগামুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।
- ৫। অঙ্গুষ্ঠাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৬। বিপরীত করণী মুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট, সাথে সাথে
- সেতুবন্ধনাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৭। সহজ অগ্নিসার—২০ বার।
- ৮। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর—১০ বার করিয়া।
- উপরিউক্ত চাট' করিবার অব্যবহিত পরেই কিছুক্ষণ সাধারণ ব্যায়াম করিবে।
- যথা— ডন, বৈঠক ইত্যাদি। এই চাট' সপ্তাহে ৪ দিন ১ মাস করিবে।

#### চাট'—২

- ১। অর্ধ স্পষ্ট বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- ২। পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট। সাথে সাথে
- মহামুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।
- ৩। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৪। উপবিষ্ট উত্তীর্নান—২০ বার।
- ৫। পবন মুত্তাসন—২ বার, ১৫ মিনিট করিয়া।

৬। উল্টাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। ধনুর্দাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

ঐ রোলিং—২০ বার।

২ নম্বর চার্ট করিবার অব্যবহিত পরে ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম অবশ্যই করিবে।

ষষ্ঠা—

১। সিট আপস্—২০ বার।

২। হাই বার ডিপস্—৩০ বার।

৩। ওয়াল বারে abdominal spur—১০ × ২

৪। সাধারণ বৈঠক—৪০ বার।

উপরিউক্ত ২ নম্বর চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন, ৪ মাস করিবে।

Duodenal Ulcer, Gastric Ulcer উভয়বিধ রোগ থাকিলে এই সাথে

৩ নম্বর চার্ট অবশ্যই করিবে।

### চার্ট—৩

১। অর্ধ কুর্মাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )

২। মণ্ডুকাসন Belly Breathing বা Frog Breathing—২০ বার।

৩। উর্ধ্বমুখী পশ্চিমোত্তাসন—১ বার, ১ মিনিটে।

৪। বিভক্তি পশ্চিমোত্তাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৫। হলাসন—১ বার, ১ মিনিটে।

৬। অর্ধ মৎস্যাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া উভয় পার্শ্বে।

৭। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৮। শীর্ষাসন—১ বার, ১২ মিনিট ধরিয়া।

চার্টের অব্যবহিত পরে নিম্নলিখিত ব্যায়ামগুলি অবশ্যই করিবে।

১। সিট আপস্—২০ বার।

২। চিনিং বার প্যাড্‌লিং ও L—swing—যতবার সম্ভব।

৩। হাই বার ডিপস্—৩০ বার।

৪। সাধারণ বৈঠক—৪০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৫ দিন করিয়া ৫ মাস করিবে। পরে ১ নম্বর, ২ নম্বর ও ৩ নম্বর চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া পরপর ১ মাস করিবে। ইহাতে রোগ নিরাময় হইবে।

### ঋতুরোগ

ইহা একটি স্ত্রীব্যাদি। মেয়েদের অনেকগুলো রোগকে সাধারণত ঋতুরোগ বলা হয়। যেমন, অস্পষ্টতা, অতিশয় নিয়মিত ঋতু না হওয়া, ঋতু একদম না হওয়া, মাসের মধ্যে দুইবার বা ভৌতিক ঋতু হওয়া ইত্যাদি। ঋতু নারীসেই

১২ বৎসর হইতে ১৪ বৎসরের মধ্যে প্রকাশ পায়। কোন কোন সময় ৮ বৎসর মেয়েদেরও ঋতু দেখা যায়। অনেক ক্ষেত্রে ইহাকে স্বাভাবিক ঋতু-প্রকাশ বা ঋতুরোগও বলা হয়। আবার কোন কোন ক্ষেত্রে ইহাকে স্বাভাবিক ঋতুপ্রকাশও বলা হয়। গ্রীষ্মপ্রধান দেশে ঋতুপ্রকাশ ১২ হইতে ১৬ বৎসরের মধ্যেই হইয়া থাকে। শীতপ্রধান দেশে ১৬ হইতে ২২ বৎসরের মধ্যে হইতে দেখা যায়। সুস্থ ঋতুপ্রকাশ সবল ও স্বাস্থ্যবতী মেয়েদের পক্ষেই সম্ভব। সাধারণত ২৮ দিন অন্তর ঋতুপ্রকাশ হয়, ইহাই স্বাভাবিক। কিন্তু ইহার ব্যতিক্রম হইলে ঋতুরোগ বলা যাইতে পারে। এইভাবে মেয়েদের সুস্থ দেহে ৫০ বৎসর বয়স পর্যন্ত ঋতুর প্রকাশ হইতে দেখা যায়। শরীরের সবলতা ও দৃবলতা বা শরীরের সুস্থতা ও অসুস্থতার তারতম্য অনুযায়ী ঋতুবৃদ্ধি ৪৫ বৎসর হইতে ৫৫ বৎসর পর্যন্ত হইতে পারে। নারীদেহে ঋতু প্রকাশের প্রথম মাস হইতেই সে সন্তান ধারণে উপযুক্ত হয়। অবিবাহিতা ধারায় জরায়ুতে যে রক্তস্রোত বইতে থাকে তাহাকেই ঋতু বলা হয়। ঋতুকালে জরায়ুর মধ্যে পাতলা ঝিল্লীর দ্বারা সন্তান ধারণের প্রকোষ্ঠ তৈরী হয়। ইহাতে অতিরিক্ত রক্তের আবির্ভাব হয় এবং মূত্রের বাসপোষাগী গৃহ নির্মাণ থাকে। পদ্রব্যের সহিত স্বাভাবিক মিলনের দ্বারা নারীদেহে সন্তান জন্ম নেয়। কিন্তু সে স্মরণ না থাকিলে মূত্র কুপিত হইয়া এই জরায়ুর প্রকোষ্ঠে ধ্বংস করিয়া দেয়। তখন অতিরিক্ত রক্ত স্রাব হইতে দেখা যায়। ইহাকেই ঋতু বলা হয়। সাধারণত ৩ দিন হইতে ৫ দিনের মধ্যেই জরায়ুর সমস্ত রক্ত নিঃশেষিত হইয়া যায় ও ঋতুবৃদ্ধি হয়। আবার এইভাবে জরায়ুর মূত্র ২৮ দিন পর্যন্ত অপেক্ষা করিতে থাকে এবং সন্তান ধারণের জন্য মূত্র গৃহ নির্মাণ করে। প্রকৃতির নিয়ম অনুযায়ী প্রতিটি সুস্থবতী নারী এইভাবে ঋতু স্রাবের প্রথম দিন হইতেই সন্তান ধারণের জন্য মানসিক প্রস্তুতিতে ব্যাপ্ত থাকে।

### ১। ঋতুরোগ।

যৌবনে সন্তান সন্নিবিষ্ট না হওয়া সত্ত্বেও যদি ঋতু বৃদ্ধি হইয়া যায় এবং পর পর কয়েক মাস না হয় তবে ইহাকে নষ্টঋতু বা ঋতুরোগ বলা হয়।

### ২। অল্পঋতুরোগ।

যদি ২/১ দিনের মধ্যেই ঋতু বৃদ্ধি হইয়া যায়, স্বাভাবিক স্রাব হইতে দেখা না যায় তাহাকে অল্পঋতুরোগ বলা হয়।

### ৩। অতি ঋতুরোগ।

কখনো কখনো প্রচণ্ড অবিবাহিতা ধারায় ৭/৮ দিন পর্যন্ত রক্তের স্রোত বইতে থাকে, যেন কিছুতেই বন্ধ হইতে চায় না। ইহাকে অতি ঋতুরোগ বলা হয়।

### ৪। অনিয়মিত ঋতুরোগ।

কখনো কখনো মাসের মধ্যে ২ বার হইতে ততোধিক বা সপ্তাহে সপ্তাহে অল্প

ঋতুর প্রাদুর্ভাব, কখনো বা ২/৩ মাস ঋতু বন্ধ থাকিয়া আবার প্রকাশ—এইরূপ অবস্থাকে অনিয়মিত ঋতুরোগ বলা হয়।

### কারণ

যোগশাস্ত্রে গ্রন্থির ক্রিয়ার অভাবে স্বাভাবিক ঋতুর অভাব ঘটে। থাইরয়েড গ্রন্থি, ওভারি বা মাতৃগ্রন্থি, বাথোলিন্‌স্ বা রতিগ্রন্থি ইত্যাদি সর্বাংশে দুর্বল হইলেই ঋতুরোগ উপস্থিত হয় কারণ দেহে রক্ত শূণ্যতা এবং বিশুদ্ধ রক্তের প্রবাহের বাধা উপস্থিত হইলেই গ্রন্থিগুলি দুর্বল হইয়া পড়ে। বিশুদ্ধ রক্ত এবং প্রয়োজনীয় রক্ত হইতেই গ্রন্থি তার খাদ্য ও প্রাণধারণ ক্ষমতা গ্রহণ করে এবং তখন সে কর্মক্ষম হয়। গ্রন্থি কর্মক্ষম হইলে গ্রন্থির অন্তর্দুর্গন্ধ রস দেহকে সবল ও সুস্থ রাখিতে সাহায্য করে, রোগের হাত হইতে দেহকে রক্ষা করে। তখন সে প্রয়োজনীয় রক্ত দেহাভ্যন্তরে এবং যন্ত্রাংশে ছড়াইয়া দিতে পারে। এর ব্যতিক্রম হইলেই ঋতুরোগের সৃষ্টি হয়। তখন প্রয়োজনীয় হরমোনের অভাব ঘটে।

কোষ্ঠবদ্ধতা, পুষ্টিহীন খাদ্যের অভাব, আমাশয় রোগে চিরন্তন ভোগা, দীর্ঘদিনের অসুস্থতা, অসুস্থ জ্বর, দীর্ঘ দিনের ম্যালেরিয়া, রোগের আক্রমণ প্রভৃতি শরীরের প্রয়োজনীয় সুস্থ রক্তের উৎপন্নের ব্যাঘাত ঘটায়। তখন শরীর দুর্বল ও নিস্তেজ হইয়া পড়ে। এই ভাবেই ঋতুরোগের সৃষ্টি হয়। তখন রক্ত নারীদেহে বিশুদ্ধ রক্তের অভাবেই মৃদুদেহ গঠনোপযোগী প্রয়োজনীয় রক্ত জরায়ুতে আসিয়া সঞ্চিত হইতে পারে না।

### চিকিৎসা

ডাক্তারী শাস্ত্রে এই রোগের নানাবিধ চিকিৎসা আছে। অতিরিক্ত কৃশ দেহ বা অতিরিক্ত মোটা দেহেও এই রোগ আক্রান্ত হইলে ডাক্তারী চিকিৎসার সাহায্য লওয়া হইয়া থাকে। কিন্তু যোগ শাস্ত্রে ঔষধ ছাড়াও ইহার উপশমের সুন্দর ব্যবস্থা রহিয়াছে। আসন, ধৌতি ও প্রাণায়ামাদি ইত্যাদির মাধ্যমে কি করিয়া এই রোগ হইতে মুক্ত হওয়া যায় তাহা নিম্নে বর্ণিত হইল :—

### চাট'—১

১। সকালে সহজ বস্তিক্রিয়া। (বস্তিক্রিয়া পদ্ধতি দ্রষ্টব্য)

২। শীতল জলে স্নান করিবে। পরে মহাবন্দু মূত্রা ও মলবন্দু মূত্রা ৫ মিনিট ধরিয়া অভ্যাস করিবে। দিনের মধ্যে যে কোন উপযুক্ত সময় যোগাসন অভ্যাস করিবে।

### চাট'—২

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

২। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।

- ৩। মংস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৪। সমজ প্রাণায়াম—১ নম্বর, ২ নম্বর, ৩ নম্বর ও ৪ নম্বর—১০ বার করিয়া।
- ৫। উর্ধ্বত পদাসন—৯০°, ৬০°, ৪৫° ও ৩০° তে অবস্থান। ১৫ সেকেন্ড, ৩০ সেকেন্ড, ৩০ সেকেন্ড ও ১৫ সেকেন্ড এই অবস্থায় যথাক্রমে উর্ধ্বাভিমুখী ও নিম্নাভিমুখী প্রক্রিয়া ১ বার করিয়া অভ্যাস করিবে।

৬। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। নৌকাসন—১ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

ঐ — রোলিং—৪০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট ১ নম্বর প্রতিদিন করিবে। ২ নম্বর সপ্তাহে ৪ দিন ৩ মাস করিবে।

### চার্ট—৩

- ১। অর্ধ অশ্ব বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )
  - ২। পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট। সাথে সাথে শয়ন পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট
  - ৩। মহামুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।
  - ৪। অগ্নিসার ধৌতি—১ নম্বর ও ২ নম্বর।
  - ৫। শূন্য পদ্মাসন, বিকল্পে উর্ধ্বত পদ্মাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার।
  - ৬। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
  - ৭। শীর্ষাসন—১½ মিনিট ধরিয়া ১ বার।
- বিকল্পে শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া। উপরিউক্ত চার্ট ৪ মাস সপ্তাহে ৪ দিন অভ্যাস করিবে। ৩ নম্বর চার্ট অভ্যাস করিবার পর নিম্নে বর্ণিত ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম অভ্যাস করিবে।
- ১। সিট আপস্—২০ বার।
  - ২। রিভাস্ সিট আপস্—২০ বার।
  - ৩। ক্যাটস্ স্ট্রেচ্—২০ বার। ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )
  - ৪। তলপেট খুব ভারী না থাকিলে বা একাধিক সন্তানের জননী না হইলে—
- ফ্লিপিং—সম্মুখভাগে ১০০ বার এবং বিপরীত ভাগে ৫০ বার করিবে।
- ৫। সাধারণ বৈঠক—৩০ বার।

### প্রমেহ বা ( গণোরিস্মা )

ইহা সংক্রামক ব্যাধি। কি পুরুষ কি নারী সকলেই এই রোগে আক্রান্ত হইতে পারে। শহরের ঘনবসতি এলাকায় এই রোগের প্রাদুর্ভাব বেশী হইতে দেখা যায়। অসংযম জীবন যাপন গণোরিস্মা রোগের প্রধান কারণ বলা যাইতে পারে। মদ্য-নালীতে জ্বালা, মূত্রত্যাগের সময় অতিশয় যন্ত্রণার প্রাদুর্ভাব হওয়া, জননোদ্বিগ্ন স্ফীত হওয়া ও উহা হইতে জলবৎ সাদা বা হলুদ রঙের স্রাব নির্গত হওয়া, অশ্রুযো

বেদনার সৃষ্টি হওয়া, পদরুদ্ধাঙ্গ অতিরিক্ত শক্ত হইয়া ওঠা ও নমনীয়তার কোন ভাব প্রকাশ না পাওয়া প্রভৃতি এই রোগের লক্ষণ। মেয়েদের ক্ষেত্রে মূত্রদ্বার রক্তবর্ণ, স্ফীত ও বেদনায়ুক্ত হওয়া, মূত্রত্যাগের সময় প্রচণ্ড জ্বালা এবং দর্শনীয় স্রাব নির্গত হওয়া রোগের প্রাথমিক লক্ষণ বলা যাইতে পারে। আধুনিক সভ্য জগতে পৃথিবী যখন ছোট হইয়া আসিল, দেশ বিদেশের মানুষের অবাধ মিশ্রণ একটা ফ্যাশান হইয়া দাঁড়াইল তখনই এই গণোরিয়া রোগের জীবাণু যাহাকে *Gonococcus* বলা হয়, তাহা পদরুদ্ধ ও স্ত্রীর উচ্ছৃঙ্খল ও অপরিচ্ছন্ন জীবনধারণের মধ্যে ছড়াইয়া পড়িতে থাকিল। উচ্ছৃঙ্খল নরনারী এই রোগ সমাজে ছড়াইতে লাগিল। রোগের প্রথম প্রকাশে ইহার চিকিৎসা অত্যধিক আবশ্যিক; প্রবল জীবনীশক্তি না থাকিলে এই রোগ প্রতিহত করা যায় না। ক্ষণে ক্ষণে ইহা প্রকাশ পায় আবার কিছুদিন অপ্রকাশ থাকে। গণোরিয়া রোগ যখন ভীষণ আকার ধারণ করে তখন জনেন্দ্রিয়ের দ্বার হইতে পুষ্টিগন্ধময় স্রাব বা পুষ্টি নির্গত হইতে থাকে। এই পুষ্টি মারাত্মক সংক্রামক। চোখে লাগিলে মানুষ অন্ধ হইয়াও যায়। এইসব রোগাক্রান্ত ব্যক্তিব কখনও বিবাহ করা উচিত নয়। কারণ সন্তানদাদিতেও এই রোগ ছড়াইয়া পড়িতে পারে। বিকলাঙ্গ শিশু ও অন্ধ শিশুর জন্ম হওয়াও অসম্ভব নয়। প্রথম অবস্থায় এই বোগে আক্রান্ত হইলে যোগশাস্ত্রের সাহায্য লওয়া যাইতে পারে। রোগ বিকটাকার ধারণ করিলে ডাক্তারের শরণাপন্ন হওয়া অবশ্য কর্তব্য।

### চিকিৎসা

সম্ভব হইলে কোঁপীন ব্যবহার করিবে। মেয়েরাও কোঁপীন পড়িবে।

১। সহজ বস্ত্রিক্রিয়া প্রতিদিন সকালে অভ্যাস করিবে। পরে আতপন্নান অবশ্যই করিবে। অঙ্গাদি ভাল সাবান দ্বারা ধৌত করিবে।

২। দিনেব যে কোন সময় নিম্নলিখিত যৌগিক প্রক্রিয়া অভ্যাস করিবে।

### চাট—১

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

২। বিভক্তি পশ্চিমোস্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৩। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট, সাথে সাথে সেতুবন্ধনাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৪। অঙ্গুষ্ঠাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৫। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৬। দণ্ডায়মান—উত্তীর্ন—১০ বার।

৭। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।



৮। শীতসিন—১ বার, ১৫ মিনিট।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন রোগ নিরাময় না হওয়া পর্যন্ত কারিয়া যাইবে। মাঝে মাঝে ডাক্তার দ্বারা পরীক্ষা করিয়া লইবে।

### অর্ধোন্মাদ রোগ (Mental Depression)

আধুনিক মানব সমাজে এই রোগের অত্যন্ত প্রাদুর্ভাব দেখা যাইতেছে। ভদ্র সমাজে এই রোগের প্রকোপ বেশী। ডাক্তারী মতে Mental Depression রোগকে অর্ধোন্মাদ রোগ বলিয়া স্বীকার করে না। Depressive Neurosis রোগ অর্ধোন্মাদ রোগের পর্যায়ভুক্ত বলিয়া আমরা মনে করি। যদি ইহাদের আলাদাভাবে দেখা হয় তবে দুটো রোগই মারাত্মক। চিকিৎসাশাস্ত্রে ইহারা ঠিক ঠিক নিয়াময় হয় কিনা যথেষ্ট সন্দেহ আছে। ইহাদের ব্যবহার ও কার্যাদি আত্মীয়স্বজন বন্ধুবান্ধব প্রতিবেশী বা সুরদর্শনসম্পন্ন ব্যক্তিদের অহেতুক মনঃপীড়ার কারণ হইয়া দাঁড়ায়। রোগগ্রস্ত ব্যক্তির—কেহ বা অতি অহংকারী, কেহ বা অতি অভিমানী, কেহ বা অতি ধূর্মাশ্রয় কেহ বা অতি খোশামোদ, কেহ বা অতি কামুক বা ক্রোধী, কেহ বা অতি নারী বিরোধী, কেহ বা অতি নাবী ঘেঁসা, কেহ বা অতি পুরুষের প্রতি সন্দেহ-সাকুল দেখা যায়। হঠাৎ এমন কাজ করিয়া বসে বাড়ির লোকে ততস্থ হইয়া যায়। সারা দিনরাত্রি তাহাদের পাহারা দিতে হয়। কোন কোন সময় খেলাল বশতঃ মৃত্যু কি জিনিস বা কেমন লাগে বিভিন্ন প্রক্রিয়ার দ্বারা পরীক্ষায় মগ্ন হয়। কোন কোন ক্ষেত্রে মৃত্যু হইতেও দেখা যায়, এই সমস্ত রোগ সবই মানসিক। ইহাদের চিকিৎসা বড়ই কঠিন ব্যাপার। কিন্তু যোগশাস্ত্র ইহাদের ফেলিয়া দেয় না। রোগটা মস্তিস্ক হইতে উদ্ভূত। স্তবরাং মস্তিস্কের উপরে যোগ প্রভাব দ্বারা রোগ নিরাময় করিতে অনেক ক্ষেত্রে সক্ষম হওয়া যায়। কিন্তু কোন কাজে ইহাদের একাগ্রতা না থাকাতে এইসব ছিটগুস্ত নরনারীকে কোন আশ্রমে বা যোগাসন শুল্কের মাধ্যমে চিকিৎসা করাই শ্রেয়। কারণ ইহাদের পিছনে একটা সবসময় ঠেলা না রাখিলে চলে না। অপরিণত যৌনগ্রাস্তি বা অত্যধিক প্রভাবিত যৌনগ্রাস্তি এবং মস্তিস্ক গ্রাস্তির উপর যোগাসনের প্রক্রিয়া আরোপিত করিতে হয়। Pancreas বা অগ্নিগ্রাস্তির নিয়ন্ত্রণ এবং প্রকৃত রসসঞ্চালন অভ্যন্ত প্রয়োজনীয়। স্তবরাং এইসব ছিটগুস্ত বা আধপাগলা লোকদের গ্রাস্তিক্রিয়ার ত্রুটি প্রথমেই দূর করিতে হইবে।

### চিকিৎসা চার্ট—১

১। প্রতিদিন সকালে সহজ ব্যস্তিক্রিয়া অবশ্যই কর্তব্য।

২। দিনের মধ্যে যে সময় রোগীর ছিট বাড়বার সম্ভাবনা থাকে তাহা লক্ষ্য করিয়া ইহার কিছুক্ষণ পূর্ব হইতে যোগপদ্ধতি অভ্যাস করাইবে।

- ৩। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )
- ৪। শশঙ্কাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৫। জাম্বাঙ্গ শিবাসন—উভয়দিকে ৫০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৬। পদ্মভূজা—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৭। অর্ধ মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৮। মহা ভূজাঙ্গাসন—২০ বার।

উপরোক্ত চার্ট সপ্তাহে ৫ দিন ২ মাস করিবে। প্রারম্ভে আশ্রয় দণ্ডায়মান। দিনান্তে গায়ে তেল মাখিতে উল্লেখ্য। বেলগড়াইয়া গেলে স্নান করিবার সময় গায়ে গেঞ্জী বা জামা রাখিবে। ইহাতে ঠান্ডা লাগিবার বা Skin evaporation হইবার সম্ভাবনা থাকে না।

### চার্ট—২

- ১। দণ্ডায়মান সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )
- ২। ত্রিকোণাসন—উভয়দিকে ৫০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৩। উৎকটাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৪। আকর্ণ ধনুর্ভাসন—২ বার উভয়দিকে, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৫। অর্ধ মৎস্যাসন—উভয়দিকে, ৫০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৬। বকাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৭। সহজ শিবাসন—১ বার, ১২ মিনিট করিয়া।

উপরোক্ত চার্ট সপ্তাহে ৫ দিন করিয়া ৩ মাস করিবে। আসন করাকালীন অত্যধিক আশ্রয় ভোগ্য হইতে দিবে না। পূর্বনো চালের পোড়ের ভাত খাওয়া অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। আর্তিরস্ত পান, তামাক, চা, কফি বা নিষিদ্ধ পানীয় খাইতে দিবে না।

### পোড়ের ভাতঃ—

ছোট মাটির হাঁড়িতে পূর্বনো চাল দিয়া মাটির সড়া দিয়া ঢাপা দিবে। ভিতরে কচি পটল, ঝিঙে, টেঁড়স, আলু, পেঁপে ইত্যাদি থাকিবে। হাঁড়ি মাটিতে গর্ত করিয়া ঘন্টের জ্বালে ভাত সিদ্ধ করিবে। এই সিদ্ধ ভাত প্রথমে উপরোক্ত সিদ্ধ দিয়া খাইবার পর কচি মাছের ঝোল দিয়া খাইবে। অবশিষ্ট ভাত দুধ বা দধি দিয়া সম্পূর্ণ করিবে। পোড়ের ভাতে অগ্নিগ্রাসি ও পাকস্থলীর ক্রিয়া সক্রিয় ও নিয়ন্ত্রণ থাকিবে।

### চার্ট—৩

- ১। অর্ধ স্তম্ভ বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )
- ২। জানুশিবাসন মহামুদ্রা—১ বার, ১২ মিনিট করিয়া।
- ৩। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৮। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট, সাথে সাথে সেতুসন্ধনাসন—৩০ সেকেন্ড।

৯। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৬। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৭। শীর্ষাসন—১ বার, ১২ মিনিট করিয়া।

উপরিউক্ত চার্ট করিবাব অব্যবহিত পরেই নিম্নলিখিত ব্যায়ামগুলি করিবে। এই ৩ নম্বর চার্ট সপ্তাহে ৫ দিন ৪ মাং করিবে।

### ক্রমবদ্ধমান ব্যায়াম

১। সিট আপস—২০ বার।

২। হাই বার ডিপস—৩০ বার, অক্ষম হইলে ২০ বার।

৩। সাধারণ বৈঠক—৪০ বার।

৪। স্কিপিং—সামনে ও পিছনে মিলিয়া ১৫০ বার।

### কোষ্ঠবদ্ধতা রোগ

(Constipation)

নিয়মিত পায়খানা পরিষ্কার (evacuation) না হওয়াকে কোষ্ঠবদ্ধতা রোগ বলা যাইতে পারে। ভিহ্বার উপরে সাদা সাদা 'মহলা' ডাতীয় প্রলেপ, গা বিম বিম করা, বিম বিম ভাব উদ্ভক হওয়া, ভালভাবে দাঁত মাজিলেও মুখে দুর্গন্ধ থাকিয়া যাওয়া, তলপেটটা সবসময় ভারী ভারী বোধ, স্তনিদ্রাব ব্যাঘাত, মেজাজটা খিটখিটে, মলবেগ আসিলেও মলত্যাগ না হওয়া, দুর্গন্ধযুক্ত কাদাকাদা মলত্যাগ, পুনঃপুনঃ মলবেগের আক্রমণ এই সমস্ত কোষ্ঠবদ্ধতা রোগের লক্ষণ। কিন্তু এই রোগের মূল কারণ আমাশয়। কোষ্ঠবদ্ধতা রোগে আক্রান্ত হইলে অস্ত্রের মল পচিয়া যয় ও বিস্রাভ গ্যাসের সৃষ্টি করে—দেহ দুর্বল হইয়া পড়ে, রক্তে দূষিত বায়ু বহিতে থাকে। টাটকা ও তাজা রঙই দেহকে সজীব রাখে। সুতরাং এই রোগে আক্রান্ত হইলে দেহ স্বাভাবিক ভাবে কাজ করিতে পারে না এবং অস্ত্রের মধ্যে অজস্র রোগ বীজাণুর সৃষ্টি হইতে থাকে। মানুষ অপারগ হইয়া ডাক্তারের শরণাপন্ন হয়। পাশ্চাত্য চিকিৎসা ও দেশীয় চিকিৎসায় রোগ সাময়িক ভাল হয় বটে কিন্তু স্থায়ী হয় না। রোগ সারাইতে হইলে ইহার মূল কারণ অনুসন্ধান করিতে হইবে। কিন্তু দুর্বল চিত্তের 'মানুষ Drug habit ও নানাবিধ টোটকা প্রক্রিয়ার দিক ঝুঁকিয়া পড়ে। অতিরিক্ত ঔষধ সেবনে এই বিষ অস্ত্রের দেওয়ালে দেওয়ালে পুঞ্জীভূত হইতে থাকে। দেহাভ্যন্তরীণ বিষ মল, মূত্র, ঘাম বা অন্যপ্রকারে সম্পূর্ণ বারিহ হইতে পারে না। অলসতাই এই রোগ স্থায়ীভাবে দেহে বসবাস করিতে সাহায্য করে। সুতরাং মানুষকে ব্যায়ামের দিকে ঝুঁকিতেই হইবে। কোন মানুষই পরিগ্রহ বিমুখীনতা ভাবে একবার আক্রান্ত হইলে তাহার রোগ সারানো খুবই কঠিন। খাদ্যের দিকে সর্বিশেষ নজর রাখিয়া

আলসে আশ্বে যোগব্যায়ামের দিকে অগ্রসর হইতে হইবে। অতিরিক্ত চা, তামাক, পান, বিড়ি, কফি, ইত্যাদি অতিরিক্ত পান করা উচিত নয়। মদ বা অন্যান্য মাদক দ্রব্যাদি সম্পূর্ণরূপে বর্জন করিতে হইবে। অতিরিক্ত তৈল, ঘি, তৈল জাতীয় মাছ মাংস, পাকা মাছের ছাল, অতিরিক্ত চর্বি ও ঝাল মশলাযুক্ত খাদ্য গ্রহণ করিবে না। হাণ্ড লিভার বা Liver একবার দুর্বল হইবার সুযোগ পাইলে স্থায়ী কোষ্ঠবদ্ধতা বোগে হইবার সম্ভাবনা থাকে। অপর্যাপ্ত বয়সে যৌবনে তাড়নাম কুপ্রথা বা অভ্যাস এবং দাম্পত্য জীবনে উচ্চ শ্রমতা, মদ্য পান ইত্যাদি হইতে নিবৃত্ত থাকিতে হইবে।

### টিকিৎসা

নিম্নলিখিত যোগ পদ্ধতি নিষ্ঠাসহকারে অভ্যাস করিবে।

### চার্ট—১

১। সকালে সহজ বাস্তীকিয়া, ইহার প্রয়োজনীয় আসন ও মন্ত্রাদি ১০ হইতে ১৫ মিনিট যাবত করিবে।

২। দিনের যে কোন সময় ধারাবাহিক যোগাসন করিতে হইবে।

বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

৩। পবনম্ভ্রাসন—২ বার, ১৫ মিনিট করিয়া।

৪। পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৫। মহামুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।

৬। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। সহজ অগ্নিসার—২০ বার।

৮। উত্তম পদ্মাসন—২ বার, সাথে নাথে শবন পদ্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৩ মাস ধরিয়া করিবে। আসন ক্রমাকালীন খাদ্যের দিকে সর্বিশেষ নজর রাখিবে। প্রয়োজনীয় ভোগ্যবস্তু দিনের ভিতরেই যথাসম্ভব পেট ভরিয়া থাকিবে। কারণ Inadicate food supply to the belly কোষ্ঠবদ্ধতার অনেক কারণের মধ্যে একটি কারণ। আমার এই বইয়ে Medicine Diet Chart যাহা লিপিবদ্ধ হইরাছে তাহা সর্বিশেষ অনুসরণ করিবে। রাতে আহার কম করিবে। প্রকৃতিক জগতে লক্ষ্য করিলে দেখিতে পাইবে, মানুষ ছাড়া বেশীর ভাগ জীবজন্তু রাতে আহার করে না। রোগাক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা কম থাকে। জঠরাগ্নি বিশ্রাম পায়। কারণ রাতে জঠরাগ্নি স্বভাবতই দুর্বল থাকে। আমরা জানি অজীর্ণ রোগই কোষ্ঠবদ্ধতার অন্যতম কারণ।

### চার্ট—২

১। অর্ধসুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

২। জানদুল্লভ শিরাসন—প্রতি দিকে ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

- ৩। উপবিষ্ট উজ্জয়ন—১২ বার।
- ৪। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৫। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর, ১০ বার করিয়া।
- ৬। চরাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৭। উত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৮। শল্যাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৯। ধনুরাসন—১ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

ঐ রকিং—৩০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট ৪ মাস অবধি সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া করিবে। ওজন বরিবার পূর্বে খালি পেটে প্রচুর ভলপান করিয়া লইবে। প্রতিপল্লী করা কালীন প্রচাদের বেগ আসিলে প্রচাদ শীতল করিবে ভাবে আদ্র বায়ু বোম্ব পবিষ্কারের সহায়তা করে। সে কারণে ডোরেই ২ নম্বর চার্ট তত্ত্ব্যম করিবে। পিত্ত অমাদের শরীরে খাদ্য জীর্ণ করিবার পক্ষে যেমন সহায়ক তেমনি তিরিক্ত পিত্ত তনিষ্টকারক। সেজন্য মধ্যাহ্ন ভজনের সময় ততো জাতীয় খাদ্য হোজা বিছন্ন গ্রহণ বরা উচিত। ততো জাতীয় খাদ্য খাদ্যে অভিজ্ঞ হইতে দেয় না। Paricalas Ji ce তৎসক পদ্ধতিগে নিগত হইতে সাহায্য করে।

### চার্ট—৩

- ১। অর্ধ কুম্বাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- ২। শল্যাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৩। স্তম্ভ বজ্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৪। বিভক্তি উত্তীর্ণ পদাঙ্গ—প্রথমে নিষ্কামিতমুখী ১২ মিনিট, বিশ্রাম ১২ মিনিট, পণ্ডে উধবভিমুখী ১২ মিনিট বিশ্রাম ১২ মিনিট।
- ৫। উধবমুখী পশ্চিমোক্তানাসন—২ বার, ১০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৬। অর্ধ মৎস্যোদ্ভাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৭। ময়ূরাসন—১ বার, ১০ সেকেন্ড, সাথে সাথে বশ্ধ ময়ূরাসন—১ বার ১০ সেকেন্ড।
- ৮। শীর্ষাসন—১২ মিনিট।

উপরিউক্ত চার্ট তত্ত্ব্যম করিবার পব হইতে ১৫ হইতে ২০ মিনিট খাবত ব্যায়াম করিবে। ব্যায়াম পদ্ধতি।

- ১। সিট আপস—২০ বার।
- ২। হাই বার ডিপস—৩০ হইতে ৪০ বার।
- ৩। চিনিং বার—প্যাডলিং—যতবার সম্ভব।  
ঐ —L swing—যতবার সম্ভব।
- ৪। সহজ বৈঠক—৪০ বার।

৩ নম্বর চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন, ৪ মাস ধরিয়া করিবে। ইহার পর ১ নম্বর ও ২ নম্বর চার্ট যথাক্রমে ১ মাস করিবার পর ১ নম্বর চার্ট পুনরায় ১ মাস করিবে। যোগ নিরাময় হইবে। কিন্তু নিরাময় হইলেও বর্ণিত পদ্ধতি আনুষঙ্গ্যি যোগাসন বেশ কিছু মাস ধরিয়া অভ্যাস করিয়া চলিবে। কোষ্ঠবদ্ধতা রোগ সারাইতে হইলে সংযম জীবন যাপন পালন অবশ্য করণীয়। অস্প বয়সের ছেলমেয়েরা ব্রহ্মচর্য পালন করিবে। দাম্পত্য জীবনে নিয়মাদি মানিয়া চলিবে। কারণ অতিরিক্ত যৌন সংযোগ কোষ্ঠবদ্ধতা রোগের একটি কারণ।

### হিস্টিরিয়া বা মূর্ছারোগ

ইহা সম্পূর্ণ মানসিক ব্যাধি। সাধারণত অস্প বয়সের মেয়েদের মধ্যেই এই রোগ দেখা যায়। বিবাহিত মেয়ে ১৫ হইতে ৩৫ বৎসর পর্যন্ত এই রোগে আক্রান্ত হইতে পারে। কদাচিৎ পুরুষের এই রোগ হইতে দেখা যায়। মূর্ছারোগ স্নায়বিক দুর্বলতা, অনৈক্য বাসনা থাকিবার পর দাঁড়াইলে বা একাগ্রমনে কোন কঠিন কাজ করিবার পর গভীর শিথিল হইলে হঠাৎ মাথাটা ঘূরিয়া ওঠে। দুর্বল স্নায়ু ও ধমনীর উপর ইহার প্রভাবীয়া হয়, রোগী অজ্ঞান হইয়া পড়ে। যারাপর দৃষ্টিশক্তি, শ্রবণ, স্পর্শ, স্মৃতিশক্তি, এমনকি দেহেরও তর পাব, হঠাৎ প্রচণ্ড আওয়াজ হ্রস্পন্দ কাঁপাইয়া দেয়, মানুষের বসপাশ দেখিলে শিহরিয়া যায়, সাধারণত তাহারা সহানুভূতি ভাবেগে মূর্ছিত হইয়া পড়ে। সমস্ত মানুষেরই আঘাত, বেদনা, মানসিক যন্ত্রণা, দৃষ্টিশক্তি ইত্যাদি সংহাব এমটা সীমা থাকে। কিন্তু এই জাতীয় রোগীরা অস্পেতেই সেই সীমা অতিক্রম করে ও রোগগ্রস্ত হয়। মেয়েদের মধ্যে এই রোগের প্রাদুর্ভাব বেশী, কারণ তারা স্নায়বিক গঠনে পুরুষের তুলনায় দুর্বল। যৌবনে ইহাদের বিবাহ না হইলে অন্যের বিবাহও ভালবাসা দেখিয়া ঈর্ষাকাতর হয়। পুরুষকে অবলম্বন করিয়া লতার মতন ইহারা বাড়িতে চায় কিন্তু না পাইলে মানসিক রোগাক্রান্ত হইয়া পড়ে। বিবাহিত নারীও অনেকক্ষেত্রে স্বামীকে অন্য নারীর সঙ্গে কথাবার্তা বলিতে দেখিলেও সন্দেহে আকুল হইয়া ভিতরে ভিতরে জ্বলিতে থাকে। স্বামীর অনেক সময় অক্ষমতা নারীকে তৃপ্ত করিতে পারে না, অন্য পুরুষের ক্ষমতা তাহাকে অনেক সময় প্রলুপ্ত করে। ইহা হইতেও এই রোগের উৎপত্তি হইতে পারে। এই সব ক্ষেত্রে পুরুষের ঠিক ঠিক ভালবাসা পাইলে রোগ আপনা হইতে সরিয়া যায়। মৃগী বা সন্ধ্যাস রোগের সহিত হিস্টিরিয়া রোগের এই খানেই পার্থক্য। যৌন বিজ্ঞানীদের মতে অতৃপ্ত কামনাই এই রোগের প্রধান উৎস। কাম পরিতৃপ্ত থাকিলে এই রোগ হইতে দেখা যায় না। রোগটা যখন দৈহিক ও স্নায়বিক এবং অনেকটা অতৃপ্ত যৌন হইতে উদ্ভূত তখন দৈহিক উন্নতি ও তৃপ্ত যৌন সাধিত হইলে রোগ থাকে না। যোগশাস্ত্রে এই রোগের উপশমের নিধান আছে। নির্গত যোগাভ্যাস করিলে মানসিক ভাষায়া ক্রিয়া পায় ও দৈহিক উন্নতি হয় বিন্যাসই স্নায়বিক রোগ হইতে দেয় না। এই রোগের চিকিৎসা পদ্ধতি পর পৃষ্ঠায় বর্ণিত হইল।

## চার্ট—১

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )

২। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৩। শশঙ্কাসন—১ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৪। অগ্নিসার ধৌতি—১ হইতে ১০ বার।

৫। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৬। জানুশিরাসন—উভয় দিকে ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৭। উষ্ট্রাসন—১ বার ১ মিনিট।

৮। মল্লুরাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৩ মাস করিবে। প্রাতে আসন করিবার অব্যবহিত পরে ভাল করিয়া গায়ে তেল মাখিয়া অবগাহন স্নান করিবার চেষ্টা করিবে। বিকালে আসন অভ্যাস করিলে ভাল করিয়া গা ধুইবে। পরে মন্থক শীতল জলে ঠাণ্ডা করিবে।

## চার্ট—২

১। অর্ধ সূপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )

২। সহজ প্রাণায়াম—১ নম্বর, ২ নম্বর, ৩ নম্বর ও ৪ নম্বর—প্রত্যেকটি ১০ বার করিয়া।

৩। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৪। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৫। পবনমুক্তাসন—২ বার, ১২ মিনিট করিয়া।

৬। উর্ধ্বত পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া, সাথে সাথে শয়ন পদ্মাসন—১ বার ১ মিনিট।

৭। তোলান্দুলাসন—১ বার ১ মিনিট।

৮। শীর্ষাসন—১ বার, ১২ মিনিট।

৯। দণ্ডাহমান উজ্জয়ন—১৫ বার।

উপরিউক্ত চার্ট করিবার অব্যবহিত পরে নীচের ব্যায়ামগুলি অবশ্যই করিবে। এই চার্ট ৪ মাস ধরিয়া সপ্তাহে ৪ দিন করিবে।

১। সিট আপস—২০ বার।

২। রিভার্স সিট আপস—২০ বার।

৩। হাই বার ডিপস—২০ বার।

৪। চর্নিং বার—Stay and twist—যত বার সম্ভব।

৫। Wrist rolling—যত বার সম্ভব।

৬। সাধারণ বৈঠক—৪০ বার।

### বিশেষ দ্রষ্টব্য :

যদি রোগী আসন করাকালীন কোষ্ঠকাঠিন্য রোগে ভোগে তবে তদনুযায়ী সহজ বস্তুক্রিয়া প্রতিদিন সকালে অভ্যাস করিবে। কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকিলে বস্তুক্রিয়া করিবার প্রয়োজন নাই। আসন করিবার কালে যদি রোগে আক্রান্ত হয় তবে আসন প্রক্রিয়া কিছুদিন বন্ধ রাখিবে। রোগীকে শ্মরণ রাখিতে হইবে সে কখনও বন্ধ ঘরে শয়ন করিবে না, উত্তেজক খাদ্য গ্রহণ করিবে না, উত্তেজক ছবি দর্শন করিবে না, যৌন পত্রিকা পড়িবে না, যেখানে নারীচিন্তা বা আলোচনা হয় সেখানে থাকিবে না, শুইবার সময় পায়ের দিকটা ঘাঘাতে একটু ঢালু অবস্থায় থাকে সেইদিকে লক্ষ্য করিবে। সবসময় শীতল জল ও শীতল পানীয় খাইবার দিকে লক্ষ্য রাখিবে। সাধারণত এই সমস্ত রোগীরা রক্ত হীনতা রোগেও ভোগে। সে কারণে রক্ত পরিষ্কারক ও রক্ত বর্ধক খাদ্যের দিকে সর্বিশেষ যত্নবান হইবে। এই সময় মেয়েদের অত্যধিক ঋতুর রোগ দেখা যায়। স্ত্রীরোগ সেই দিকেও যত্ন লইবে।

### ধাতু-দৌর্বল্য ( পুরুষদের )

#### প্রদর ( মেয়েদের )

ধাতু-দৌর্বল্য রোগ যেমন পুরুষের হইতে দেখা যায় তেমনি প্রদর রোগ মেয়েদেরও হইতে দেখা যায়। উভয় রোগেই পুরুষাঙ্গ ও মাতৃঅঙ্গ হইতে স্রাব নির্গত হইতে দেখা যায়। শূক্রে তরল হইলে পুরুষের ক্ষেত্রে অকারণে প্রস্রাবের সহিত বা এমনিতেই ধাতু নির্গত হয়। পুরুষ সামান্য উত্তেজিত হইলে, অশ্লীল চিন্তা করিলে, স্ত্রীলোকের ছবি বা স্ত্রীলোক দর্শন করিলেও এই তরল শূক্রে বা ধাতু শিথিল যৌনাস্র হইতে আপনা হইতেই বাহির হইয়া আসে। একটুখানি ক'থ দিলে বা জোরে প্রস্রাব করিলেও এই ধাতু নির্গত হইয়া পড়ে। মেয়েদের ক্ষেত্রেও কারণে অকারণে উত্তেজনায় মাতৃঅঙ্গ হইতে ঈষৎ হলুদবর্ণ বা ঈষৎ লাল বর্ণ বা ঈষৎ পিত্তবর্ণের, কখনও কখনও মাছ ধোয়া জলের মতন বা ফোঁল সামান্য জলের মতন যে স্রাব নির্গত হয় তাহাকে প্রদর রোগ বলা হয়। ইদানীং মেয়েরা অত্যধিক ঔষধ বশবর্তী হইয়া এই রোগ সারাইতে গিয়া আরও আক্রান্ত হইয়া পড়ে। আধুনিক সমাজ ব্যবস্থায় মেয়েদের খুবই বাহিরে ছোট্টা-ছোট্টি করিতে হয় এবং সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হইয়া পড়ে। বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে শ্বেত প্রদর বা সাদা স্রাবই মেয়েদের অধিকমাত্রায় হইতে দেখা যায়। অনেক ক্ষেত্রে মেয়েদের সাদা স্রাবের সহিত শ্লেষ্মা জাতীয় পদার্থ বহির্গত হয়। পুরুষের ক্ষেত্রে তরল শূক্রে এবং মেয়েদের ক্ষেত্রে সাদা স্রাব উভয়ই প্রোটিন জাতীয় বস্তু। অত্যধিক আক্রান্ত হইলে স্বাস্থ্য একদম ভাঙিয়া পড়ে। ধাতু দৌর্বল্য রোগ পুরুষের যৌন ক্ষমতা প্রায় ক্ষেত্রেই একদম নষ্ট করিয়া দেয়। অক্ষমতা রোগের সৃষ্টি হয়। মেয়েদের ক্ষেত্রে মাতৃগ্রাফ ( ovary ), মিথুন গ্রাফ, ও জরায়ুকে অত্যধিক দুর্বল করিয়া দেয়। অনেক



ক্ষেত্রে ইহারাও যৌন প্রবণতা হারায়ে ফেলে। যৌনি প্রদেশ উত্তেজিত হইবার কোন কারণ ঘটে না। পুরুষের সংশ্রব এড়াইয়া চলিতে থাকে। পুরুষেরাও বিবাহের নাম শুনিলে ভয় পাইয়া পিছাইয়া যায়। স্ত্রীর ধাতু দৌৰ্বল্য ও প্রদর দুটিই যৌন 'রাগ এবং গ্রন্থির সম্পূর্ণ বিফলতা। এই সমস্ত রোগে আক্রান্ত হইলে পুরুষ এবং নারী উভয়কেই যোগাসনের শরণাপন্ন হওয়াই শ্রেয়ঃ। যোগাসন Sex Gland এর উপর অপরিসীম প্রভাব বিস্তার করিতে পারে। দুর্বল Sexকে সঞ্জীবিত করে এবং অতিরিক্ত Sexকে বশীভূত রাখে।

### চিকিৎসা

অতি উত্তেজক খাদ্য গ্রহণ করিবে না। জলীয় খাদ্যের দিকে বেশী ঝুঁকিবে। যমন—ডাব, মিছরীর শরবৎ, Barly water, Glaxose D দিয়া মোসাম্বীর শরবৎ, পাতলা ঘোলের শরবৎ, দুধ ও হরলিকস মিশ্রণ করিয়া পানীয়, বাদামের শরবৎ ও দুধ ইত্যাদি। মাঝে মাঝে ঘরের ছাতু ও ছোলার ছাতু খাদ্য হিসাবে এই বোগের সহায়ক। ছোলার ছাতু ২ চামচ ১ গ্লাস জলে ২ ফোঁটা লেবু সহযোগে ব্যাথের গুড় দিয়া শরবৎ করিয়া খাইলে শরীর খুব ঠান্ডা থাকে ও বোঁ উত্তেজিত হইতে দেয় না। নিম্ন যোগাসনের যে সমস্ত চার্ট দেওয়া হইল এহা ন্যায় অভ্যাস কাল ল রোগ উপশম হইবে।

### চার্ট—১

- ১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )
- ২। মণ্ডুকাসন যোগমুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।
- ৩। শশঙ্কাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৪। Belly বা Frog Breathing—( প্রাণায়াম পর্যায় )—২০ বার।
- ৫। বিভক্তি পশ্চিমোস্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৬। ভদ্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৭। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৮। উথিত পশ্চাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া, সাথে সাথে শয়ন পশ্চাসন ১ বার, ১ মিনিট। উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ১ মাস অভ্যাস করিবে। দিনের যে কোন সময় যোগাসন অভ্যাসে কোন বাধা নাই। স্ত্রীর সেই মত সময় ঠিক করিয়া লইবে। যোগাসনের সময় পেটে যেন খাদ্য বেশী না থাকে।

### চার্ট—২

- ১। অর্ধ-সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )
- ২। জানুশিরাশন মহামুদ্রা—১১ মিনিট করিয়া, ১ বার।
- ৩। মূলবন্ধ মুদ্রা—২০ বার।
- ৪। সহজ অগ্নিসার—২০ বার।

- ৫। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৬। চক্রাসা—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৭। বকাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৮। নৌকাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ঐ বোলিং—৪০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৪ মাস করিবে। তাহার পর ৩ নম্বর চার্ট ৫ মাস অনুসরণ করিবে।

### চার্ট—৩

- ১। অর্ধ কুর্গাসন সহজ প্রাণাশ্বাস—১৫ বার, (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- ২। স্বস্তি ভ্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৩। আকর্ণ ধন্বাসন—উভাধিক ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৪। অর মং. যান্দ্রান—৩০ সেকেন্ড, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৫। টুটাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৬। মাদ্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৭। পাণ্ডাসন—প্রথমে সহজ শীর্ষাসন—১ মিনিট পর পূর্ণ শীর্ষাসন—১ মিনিট।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৩ দিন ৪ মাস করিবে। ইহার পর নিম্ন বর্ণিত ব্যায়াম প্রদান অব্যাহত করিবে।

### ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম

- ১। সিট আপস—২০ বার।
- ২। হাই বাব ডিপস—২০ বার মেয়েদের ক্ষেত্রে, ৩০ বার পুরুষদের ক্ষেত্রে।
- ৩। মদন বেগ পদল ওভার—(ওজন লইয়া)—২০ বার।
- ৪। চিনিং বার—(i) L —Paddling.  
(ii) L —Swing.
- ৫। সাধারণ বৈঠক—পুরুষদের ক্ষেত্রে ৪০ বার, মেয়েদের ক্ষেত্রে ৩০ বার।
- ১ নম্বর, ২ নম্বর ও ৩ নম্বর চার্ট নির্দেশ অনুযায়ী করিবার পর পুনরায় ১ নম্বর, ২ নম্বর ও ৩ নম্বর চার্ট ১ মাস ধায়া যথাক্রমে করিবে। ইহাতে রোগের উপশম হইবে।

যৌনোদ্বেগ আংশিক ভাঙ্গন বা ভাঙ্গন রোগ

সাধারণত এ রোগ পুরুষদেরই হয়। সহবাসে অক্ষমতা বা অসুস্থতা রোগের ফলস্বরূপ হইতে পারে। ইহা হইলে তাহারা এই রোগে আক্রান্ত হইতেছে। ইহাকে আংশিক

অক্ষমতা বলা হয়। সহবাসে যাহারা এতদম অপারগ এবং নারীর সম্পর্শে আসিলে আপনা হইতেই রেতঃস্থলন হইতে থাকে তাহারা পূর্ণ অক্ষমতা রোগে আক্রান্ত হইয়াছে বোধিতে হইবে। এই সমস্ত রোগকে এককথায় ক্লেব্য বা ক্লীবতা রোগ বলা যায়। ক্লেব্য রোগ অনেকটা মানসিক। মানসিক প্রস্তুতির অভাবে শরীরের আবেগ নষ্ট হইয়া গেলে যৌনাসক্তির ক্ষমতা হাস পায়। ইংরাজীতে যাহাকে Sex coldness বলা হয়। এই রোগ নারী ও পুরুষের দেহে ও মনে সমান ভাবে বিস্তার করিতে পারে। কিন্তু ক্লীবতা রোগ পুরুষের পক্ষেই প্রযোজ্য। স্ত্রীলোক যদি Sex coldness রোগে ভোগে, স্ত্রী যদি অনঙ্গতা না হয়, তিস্ত ও রুদ্ধ ব্যবহার স্বামীর উপরে ন্যস্ত থাকে, বিশেষ ভাবাপন্ন মন লইয়া স্ত্রী যদি সবসময় স্বামীর প্রতি বিরূপ আচরণ করে, স্বামীর হৃদয়ের ভাবাবেগ বৃদ্ধিবার চেষ্টা না করে, কিংবা স্বামীর কাজকর্মে সবসময় অহেতুক সন্দেহ পোষণ করে এবং নানাবিধ অন্য আরও কারণ থাকিলে স্বামীর দেহে ও মনে প্রচণ্ড পরিবর্তন ঘটাইতে যৌন তন্তুর উপর আঘাত হানিতে যে পরিবেশের সৃষ্টি হয় তাহাতে স্বামীর ক্লীবতা বা ক্লেব্য রোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে। এটা অবশ্য সম্পূর্ণ মানসিক দিক। কিন্তু ধ্বজভঙ্গ ক্লীবতা যেটা দেহের সঙ্গে জড়িত সেইসব ক্ষেত্রে আংশিক অক্ষমতা বা পূর্ণ অক্ষমতা সম্পূর্ণ পুরুষের দায়িত্ব। যেমন শরীরে অতিরিক্ত পিত্তবিষ সৃষ্টি হইলে শক্তবাহী শিরা উপশিরা নিস্তেজ হইয়া থাকে, স্নায়ু দুর্বল হইয়া পড়ে, মস্তিষ্কে যৌনতরঙ্গ দুর্বল থাকে, সহবাসের ইচ্ছা থাকে না। এক্ষেত্রে ক্লেব্য রোগের সম্ভাবনা নিশ্চয় আছে। যেমন— অতিরিক্ত শক্তক্ষয়ের দ্বারা ক্লেব্য রোগের সম্ভাবনা থাকে। ইহাকে শক্তক্ষয়জ ক্লেব্য রোগ বলা যায়। যৌবনে যাহারা অতিরিক্ত হস্তমৈথুনাদি দ্বারা শক্তক্ষয়, নারীদের গোপন অঙ্গ দেখিবার লালসায়, অশ্লীল ছবি ও অশ্লীল বইপত্র পাঠ করিবার আগ্রহ-তিশ্যে এবং সমবয়সী ছেলেদের তশ্লীল কথাবার্তার উপর নির্ভর করিয়া এবং আগ্রহ সহকারে শুনিয়া যে অহতুক যৌন উত্তেজনা লাভ করে তাহারা সাধারণত পরপত্নী জীবনে এই রোগ দ্বারা আক্রান্ত হয়। ইহার ফলে বিবাহিত জীবনে দিশহারা হইয়া পড়ে। কিহুতেই স্ত্রীকে স্মৃখী করিতে পারে না। সেইসব ক্ষেত্রে স্ত্রীরাও যৌনরোগে আক্রান্ত হয়। যৌনক্ষুধা না মিটাইবার দরুন স্ত্রীরা অস্বাভাবিক উপায়ে যৌনাসক্তির ক্ষোভিত করে। যখন তখন মাতৃ অঙ্গকে যে কোন প্রকারে ব্যবহার করিতে থাকে। পুরুষের অক্ষমতার দরুন স্ত্রীরা যখন এই রোগে আক্রান্ত হয় তখন মেয়েদের কোন মতেই সংযমের বাঁধনে বাঁধা যায় না। তখন ইহা মানসিক ক্লেব্য রোগে পরিণত হয়। কি পুরুষ কি নারী তখন চিকিৎসার জন্য চারিদিকে ছোটাছুটি করিতে থাকে।

### চিকিৎসা পদ্ধতি

এক্ষেত্রে যোগাসনই রোগ সারাইবার শ্রেষ্ঠ প্রক্রিয়া, যোগাসন মানসিক এবং শারীরিক দুই রোগেই উপশম করিতে পারে। পত্রপুষ্টায় যোগাসন পদ্ধতি বর্ণিত হইল।

### চার্ট—১

ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া। বস্তিক্রিয়া দ্রুতব্য। প্রাতঃকৃত্য সমাপন করিয়া আসনে বসিবে।

- ১। মহাবন্ধ মূদ্রা—২ মিনিট ধরিয়৷ করিবে।
  - ২। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )
  - ৩। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
  - ৪। ভদ্রাসন—১ বার ১ মিনিট।
  - ৫। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর—১০ বার করিয়া।
  - ৬। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট
  - ৭। ময়ূরাসন—২ বার ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
  - ৮। সহজ শীর্ষাসন—১ মিনিট।
- এই চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৩ মাস অভ্যাস করিবে।

### চার্ট—২

- ১। পশ্চাসনে সহজ অগ্নিসার ধোঁত—২০ বার।
- ২। অর্ধ সুষ্প বজ্রাসন—১৫ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )
- ৩। উত্তিত হস্ত যোগমূদ্রা—১ বার ১ মিনিট।
- ৪। যোগাসন—২ মিনিট অবস্থান করিবে।
- ৫। উর্ধ্বমুখী পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৬। শ্বাসনে শক্তিচালনা মূদ্রা অভ্যাস করিবে—১ মিনিট।
- ৭। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৮। পূর্ণ শীর্ষাসন—১৫ মিনিট অভ্যাস করিবে।

এই উত্তরবিধ চার্ট নারী ও পুরুষের ক্ষেত্রে সমভাবে প্রযোজ্য। ২ নম্বর চার্ট শেষ করিবার সাথে সাথে ক্রমবর্ধমান ব্যায়ামে মনোনিবেশ করিবে।

- ১। সিট আপস্—২০ বার।
- ২। হাই বার ডিপস্—২০ বার।
- ৩। সাধারণ বৈঠক—৩০ বার।

উপরিউক্ত ২ নম্বর চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৪ মাস অভ্যাস করিবে। ১ নম্বর ও ২ নম্বর চার্ট করাকালীন লক্ষ্য রাখিবে যৌনাঙ্গের অক্ষমতা দূর হইতেছে কি না। মানসিক প্রস্তুতি বাড়াইতে হইলে স্তীলোক হইতে চিন্তায় এবং দৈহিক সম্পর্ক হইতে দূরে থাকিবে। অর্থাৎ এই ৭ মাস রক্ষণ পালন করিবে। লঘু পাক অথচ পুষ্টি-কর খাদ্যই এই রোগে সুপথ্য। হজম শক্তির মাপকাঠি অনুষায়ী খাদ্যাদি বিচার করিয়া লইবে। মাঝে মাঝে শাহারা আমিষভোজী তাহারা ছাগ, ভেড়া বা বক্সপের:

মৃৎক কুচিকুচি করিয়া কড়া মশলা দিয়া ভাজিয়া গ্রহণ করিবে। এই মৃৎক ঘূতে ভাজিয়া ভক্ষণ করিলে অধিক ফল পাওয়া যায়। কিন্তু মেয়ে রোগিনীরা নারী পশুর ডিম্বকোষ ভক্ষণ করিলে অধিক ফল পাইবে।

এক্ষেত্রে আংশিক অক্ষমতা বা অক্ষমতা রোগের ট্রিকটিক চিকিৎসায় যাহা বর্ণিত হইয়াছে তাহা অবশ্যই পালন করিবে। রোগীরা বিশেষভাবে স্মরণ রাখিবে আধুনিক চিকিৎসা শাস্ত্রে Gland medicine-এর যে উন্নতি হইয়াছে তাহা সাময়িক। কোনও medicine দ্বারা এই রোগ সম্পূর্ণভাবে নিমূল করা যায় না। একমাত্র যৌগিক ক্রিয়াতেই তাহা সম্ভব। ব্যাধি পূর্বনো হইলে ১নম্বর ও ২নম্বর চার্ট নির্দেশ অনুযায়ী ১ বৎসর ও ২ বৎসর করিয়া যাইবে।

### একশিরা বা হাইড্রোসিল

হাইড্রোসিল রোগ পুরুষের। প্রথম অবস্থায় একটি মৃৎক ফুলিয়া ওঠে। ধীরে ধীরে ইহা বৃহৎ আকার ধারণ করিতে থাকে এবং টনটন করে। মৃৎক প্রচুর জল সঞ্চিত হয় এবং কাঠিন ও শক্ত হয়। শুক্লাহা শিরা এবং আশেপাশে স্নায়ুরাজ্জ্ব বেদনাদায়ক হইয়া ফুলিয়া ওঠে। হাইড্রোসিল রোগের কারণ বহুবিশ হইতে পারে। মৃৎক হঠাৎ আঘাত লাগিলে কিম্বা সাধারণ অবস্থায় রক্তবাহী ক্ষুদ্র ও বৃহৎ ধমনীগুলির রক্ত চলাচলে বাধাপ্রাপ্ত হইলে এই রোগ সৃষ্টি হইতে পারে। রক্তের সারভাগ শুক্ল (vital fluid) যখন নালীপথে প্রবেশ করিতে বাধাপ্রাপ্ত হয় তখন মৃৎকগুলি বা কোন একটি মৃৎক সাধারণ অবস্থায় থাকিতে পারে না। মৃৎকের চারিরিকে শিরা উপশিরা ও অনেকগুলি গ্রন্থি আছে। এই গ্রন্থিগুলি মৃৎকের দেহ-রক্ষাকারী প্রাণবীজ উৎপন্ন করিতে সহায়তা করে। সমৃদ্ধ গ্রন্থিগুলিকে এককথায় লিম্ফ্যাটিক গ্ল্যান্ডস বলা হয়। এই গ্ল্যান্ডসের সহায়তায় প্রচুর রক্তকণিকা (white and Red corpuscles) সৃষ্টি হইয়া পুরুষের মৃৎকে (Testes) সঞ্চিত হয়। এই মৃৎকদ্বয়কে পিত্তগ্রন্থিও বলা হয়। এই গ্রন্থিদ্বয়ে শুক্লকীট বা সন্তানবীজ পুঞ্জীভূত থাকে। সাধারণ অবস্থায় কামচিন্তা বা কামোত্তেজনা আরম্ভ হইলেই পিত্তগ্রন্থি বা মৃৎকদ্বয় সক্রিয় হইয়া ওঠে। যদি মৃৎকে প্রচুর রক্তসঞ্চালনের কোন কারণে বাধাপ্রাপ্ত হয়, তাহা হইলে এই রোগ সৃষ্টি হইবার সম্ভাবনা থাকে। হাইড্রোসিল বা একশিরা রোগ একটি মৃৎকে বা কোন কোন ক্ষেত্রে দুইটি মৃৎকেও হইতে পারে। তখন পুরুষের আংশিক অক্ষমতা বা অক্ষমতা রোগ সৃষ্টি হইতে দেখা যায়। ইহাতে সহবাসে বাধিত হয় এবং ইচ্ছা থাকিলেও সক্ষম হয় না। মৃৎকদ্বয় এত বৃহৎ আকার ধারণ করে লিঙ্গের কোন অস্তিত্বই খুঁজিয়া পাওয়া যায় না।

### চিকিৎসা

এই রোগের যোগ চিকিৎসা আছে। প্রথম অবস্থায় যখন মৃৎক একটু শক্ত হইয়া

ওঠে বা ফুঁটিয়া ওঠ তখন কোপীন বা লেঙ্গট পদ্বিধান বিধেয়। ভোমে সহজ বস্তুক্রিয়া অবশ্যই করিয়া। বস্তুক্রিয়া পদ্ধতি বস্তুবিধা '৭' চুটকো।

ভাসন : ১

### চাট—১

সহজ অবস্থায় এই আসন পদ্ধতি প্রক্রিয়াটোনা খুঁটাই বস। তবু আসন ছাড়া গতি নাই। যে সমস্ত আসন Anti gravity সেইরূপ প্রক্রিয়া আস্তে আস্তে অভ্যাস করিতে হইবে।

১। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর—১০ বার বারিয়া করিবে।

২। বিভক্ত উত্তিত পদাসন।

নিম্নাভিমুখী—অবস্থান ৯০ / ৬০ / ৪৫ / ৩০

১৫ সেঃ ৩০ সেঃ ৩০ সেঃ ১৫ সেঃ

উপরিভিমুখী—অবস্থান ৩০ / ৪৫ / ৬০ / ৯০

১৫ সেঃ ৩০ সেঃ ৩০ সেঃ ১৫ সেঃ

উপরিউত্ত প্রক্রিয়া ২ বার করিয়া করিবে।

৩। সর্বাঙ্গাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার।

৪। সেতুবন্ধন সন—৩০ সেঃ করিয়া ২ বার।

৫। অঙ্গুষ্ঠাসন—১৫ সেঃ করিয়া ৪ বার।

৬। সহজ শীষাসন—১৫ সেঃ করিয়া ৪ বার।

এই চাট প্রতিদিন ২ মাস অবধি করিবে। আসন করিবার কালে কোপীন বা লেঙ্গট অবশ্যই ধারণ করিবে। মলত্যাগ করিবার সময় কোপীন অবশ্যই খুলিতে হইবে। সেই সময় অভ্যাসবন্ধন দুই হস্তে উপর দিকে ধরিয়া তুলিয়া রাখিবে। বোগ কিছুটা নিরাময় হইতেছে মনে হইলে ২ নম্বর চাট অবশ্যই করিবে। জল যদি দ্রুত সঞ্চিত হইতেছে দেখিতে পাও চিকৎসকের সহায়্যে ছুঁচ দ্বারা ফুটা করিয়া জল কিছুটা বাহির করিয়া দিবে। এই চাট হইতে ২ / ৩ বার করিতে হইতে পারে। কারণ জল বাহির করিলেই পুনরায় জল সঞ্চিত হয়।

### চাট—২

১। দেওয়ালে হেলান দিয়া একপাদ শিরাসন অভ্যাস করিবে। —৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার করিবে।

২। দন্ডায়মান জানুশিরাসন দেওয়াল হেলান দিয়া ৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার করিবে।

৩। দন্ডায়মান সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৪ : ১)

৪। অর্ধ চন্দ্রাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার।

৫। ত্রিকোণাসন—( উভয়বিধ ) প্রতিদিকে ৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার।

৬। উৎকটাসন—১৫ সেকেন্ড করিয়া ৪ বার।

৭। তোলান্দুলাসন—১ বার, ১ মিনিট বা ৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার।

৮। পূর্ণ শীর্ষাসন—১ বার, ১১ মিনিট।

উপরিউক্ত চার্ট প্রতিদিন ৪ মাস করিবে। ইহার পর পুনরায় ১ নং চার্ট ফিরিয়া যাইবে। পালঙ্কম ১ নং ও ২ নং চার্ট নির্দেশানুযায়ী করিতে থাকিবে। আধুনিক চিকিৎসায় অস্ত্রোপচার দ্বারা এই রোগ আরোগ্য করা হয়। কোন কোন ক্ষেত্রে অতিরিক্ত রোগপ্রাপ্তির দরুন রোগীর মৃত্যুও ঘটে। কিন্তু যোগব্যায়াম অভ্যাস দ্বারা এই রোগ চিরতরে আরোগ্য লাভ হয়। অতিরিক্ত কামভাব ও কামোদ্বেজনা মূলক কর্ম ও চিন্তা হইতে বিরত থাকিলে রোগী শীঘ্রই আরোগ্য লাভ করিতে পারিবে। আহাৰ্যের প্রতি লক্ষ রাখিবে যাহাতে কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ না হয়, কোষ্ঠ পরিষ্কার স্বাভাবিক থাকে এইরূপ খাদ্য গ্রহণ করিবে।

### মাথাধরা বা শিরোরোগ

মাথাধরা রোগ ইদানীং সব বয়সেরই ছেলেমেয়েদের মধ্যে দেখা যায়। এই রোগের প্রধান কারণ কোষ্ঠবদ্ধতা। বস্তুপ্রদেশ ঠিকমত চলাচল না করিলে মলাদির বহির্গমন হয় না। দেহবিষ কোষ্ঠবদ্ধতা রোগজনিত বর্ধিত হইলে মাথাধরা বা শিরোরোগের পাদুর্ভাব হয়। দেখা যায় প্রচণ্ড মাথাধরা অবস্থায় ডুং লইলে রোগের উপশম সঙ্গে সঙ্গেই হয়। বস্তুপ্রদেশ শুদ্ধ হইলে দেহের বিষবায়ু মস্তিষ্কের দিকে গমন করে। স্নায়ু অবসন্ন হয়, মস্তিষ্কে রক্তের গতি হ্রাস পায়, কপাল ভার হইয়া ওঠে, মাথা টিপিটিপ করিতে থাকে। বিশুদ্ধ বাতাসে বিশ্রাম লইলে অল্পমান বায়ুর প্রভাবে রক্তের শুদ্ধতা বাড়িতে থাকে, পীড়াজনিত প্রচণ্ড ব্যথার আস্তে আস্তে উপশম হয়। এই রোগকে আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে বাতজ শিরোরোগ বলা হয়। বায়ুর উধবর্গিত হয় সূর্য অন্তঃগমনের সাথে সাথে অধিকতর প্রকোপিত হওয়ার দরুন বাতের সৃষ্টি করে, সেই কারণে ইহাকে বাতজ শিরোনোগও বলা হয়।

অনেক সময় দেহে স্বাভাবিক পিত্তের চেয়ে অধিকতর পিত্তরস সঞ্চিত হইলে পিত্ত-বিষের সৃষ্টি হয়। এই পিত্তবিষ মস্তিষ্কে স্নায়ুতন্ত্রে প্রবেশ করে। তখন কপালপ্রদেশ অগ্নিদাহের মত জ্বালা করিতে থাকে। এই জ্বালা যন্ত্রণা চক্ষু, নাসিকা, কণ্ঠ, গণ্ড প্রভৃতি অংশে ছড়াইয়া পড়ে। ইহাকে পিত্তজ শিরোনোগ বলা হয়।

দেহে যখন অধিকতর কফের সৃষ্টি হয়, সেই কফ কণ্ঠের পাশ দিয়া (Sterno clydo mastoide) স্নায়ুমাধ্যমে উপস্থিত হয়, মাথা ঝিম ঝিম করিতে থাকে, শৃঙ্গ নারিকেলের মত কপালপ্রদেশে অস্বস্তির অনুভূতি হইতে থাকে, চোখ, মূত্র, নাক যেন কিসের জ্বালায় টানিতে থাকে ইহাকে কফজ শিরো রোগ বলা হইয়া থাকে।

এইরূপ বহুবিধ শিরোরোগের ব্যাখ্যা আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে আছে। আমরা চলিত ভাষায় যাহাকে বিলি আধকপালে অর্থাৎ Migrane শিরোরোগ নামে যাহা কথিত, কিস্মা কুমির প্রকোপে কুমিজ শিরোরোগের সৃষ্টি হইতে পারে।

এইরূপে শিরোরোগের অন্ত ব্রাখ্যা বা বিবর্তি আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে আছে। শিরো-বোগের মূল কারণ জানিলেই যথেষ্ট। দাঁতের ব্যথা অতিরিক্ত ক্ষুধা, চোখের দৃষ্টি-হীনতা, স্বত্ববন্ধ প্রভৃতি কারণেও মাথাধরা বোগ সৃষ্টি হইতে দেখা যায়।

যোগশাস্ত্রে এই শিরোরোগ বা বাতজ শিরোরোগ উপশমের সুন্দর প্রক্রিয়া আছে। পূর্বেই বলা হইয়াছে যে কোষ্ঠবন্ধতা এই রোগের মূল কারণের মধ্যে অন্যতম। স্তরায় যোগপ্রণালী সেইভাবেই করিতে হইবে।

### চার্ট—১

- ১। আসনে বসিবার পূর্বে নিয়মিত বস্তিক্রিয়া করিবে।
- ২। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- ৩। পবন মূত্রাসন—১২ মিনিট করিয়া ২ বার।
- ৪। পদহস্তাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার।
- ৫। ১২ বছরের উর্ধ্ব বয়স হইলে হল্যাসন—১ বার ১ মিনিট।
- ৬। সুপ্ত বজ্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৭। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর—১০ বার করিয়া (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- ৮। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৯। ময়ূরাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার।

উপবিষ্ট চার্ট সপ্তাহে ৫ দিন করিয়া ৩ মাস করিবে। উপকার পাইলে বা না পাইলে ২ নম্বর চার্টে মনঃসংযোগ করিবে।

### চার্ট—২

- ১। ভ্রমণ প্রাণায়াম—২ মিনিট অভ্যাস করিবে।
- ২। পরে গ্রন্থ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- ৩। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৪। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৫। অর্ধকুম্বাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৬। মকরাসন—৩ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৭। ভূজঙ্গাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- ৮। শীর্ষাসন—১ বার, ১২ থেকে ২ মিনিট পর্যন্ত।

### ক্রমবদ্ধমান ব্যায়াম

- ১। সিট আপস—২০ বার।
- ২। হাই বার ডিপস—২০ হইতে ৩০ বার।



৩। চিনিং বার—পাডলিং—ষতবার।

৪। সাধারণ ঝঠক—৩০ হইতে ৪০ বার।

উপরি বর্ণিত চার্জিং ২৮ দিনের মধ্যে ৪০ বার করিয়া। খাদ্যাদ্যাদিক সাধারণতঃ প্রচুর পরিমাণে গ্রহণ করা যাইবে। কিন্তু দুগ্ধ শ্রেষ্ঠ খাদ্য। বাক্য অনুযায়ণে এই দুগ্ধের সাহায্যে চার্জিং করা যাইবে না। ভল্লিয়া খাদ্য যথা ১৫০ গ্রাম ২৫০ গ্রাম ৫০০ গ্রাম, চার্জিং প্রদেয়। ৫০, দুগ্ধকে জমিষ্ঠিত মোসারিৎ ১০ বৎ, ১০০ গ্রাম নিমিষ্ঠিত দধি দাব্য ৩০ বৎ ও তেবু নিমিষ্ঠিত বালিৎ জল এই রোগের সুপথ্য।

### এলার্জি রোগ

এই রোগ ডাক্তারী শাস্ত্রে এক ভৌতিক নাম। দেহে এলার্জি বোগ কেন হয়, কি কারণে হয়, কখন হয়, কতক্ষণ থাকিবে, কি খাইলে হইবে, এবং কিরূপ ভাবে ইহার প্রকাশ পাইবে ইহার কোন নির্দিষ্ট সংজ্ঞা নাই। যখন রোগের কারণ সঠিক বলা যায় না তখনই আমবা ঠিক যেন এডাইয়া যাইবার জন্য বলিয়া থাকি ইহা এলার্জি রোগ। সাধারণত এই বোগের প্রকাশ দেহের উপরে, চামড়ার উপরে বহিঃপ্রকাশ পায়। কোন খাদ্য খাইলে বা সেই খাদ্য দর্শনেও এলার্জির সৃষ্টি হইতে পারে। কোন খাদ্যের নাম শ্রবণে বা স্মরণেও এলার্জি রোগের সৃষ্টি হইতে পারে। কোন জিনিসের স্পর্শেও শরীরে এলার্জি বোগের সৃষ্টি হইতে পারে। এইরূপ দেহে ও মনে যে প্রতিক্রিয়া হয় সেই রোগের নামই এলার্জি। বহু ভিন্ন খাইলে চামড়ার উপর বৃদ্ধি বৃদ্ধি দাগের সৃষ্টি হয়। ভিন্নেব প্রভাব যতক্ষণ শরীরে থাকিবে তত গত্রি দাগ মিলাইবে না। কাহাবও কাহাবও চিংড়ী, চিংড়ি মাছ। গন্ধে বা ভক্ষণে এলার্জি রোগের সৃষ্টি হইতে দেখা যায়। সবদমন যে এই বোগের বহিঃপ্রকাশ হইবে এমন কোন কথা নাই। চিংড়ি মাছ খাইবার সাথে সাথে শ্বাসনালী বা খাদ্যনালীর উপর এমন প্রভাব বিস্তার করে যাহা দ্বন্দ্ব শ্বাসনালী বন্ধ হইয়া উপব্রম পথ হয়, ইহাতে রোগের মৃত্যু পর্যন্ত ঘটিতে পারে। কোন কোন ছোটোমোট ঠাণ্ডা গরমেও এলার্জি রোগে আক্রান্ত হইতে দেখা যায়। বেশ দূর খাইলে কোন কোন পর্বাণে সব লর একই ধরনের এলার্জি দেখা যায়। অনেক ক্ষেত্রে বিশেষ পানীয় খাইলে বা অতিরিক্ত ঠাণ্ডা পানীয় খাইলেও এলার্জি বোগে আক্রান্ত হইতে দেখা যায়। ইদানীং কালে ইহাও দেখা যাইতেছে এলার্জি রোগে আক্রান্ত কোন ব্যক্তি স্তম্ভ কোন লোকের সান্নিধ্যে আসিলে স্তম্ভ ব্যক্তিও রোগে আক্রান্ত হইয়া পড়ে।

এই সব রোগের উৎপত্তি কেন বা কোথা হইতে আসে তাহার সবিশেষ ব্যাখ্যা পাওয়া যাইতেছে না। তবে এটাই ঠিক গ্রন্থিক্রিয়ার অস্বাভাবিকতা থাকিলে কিম্বা রূপ দেহ হইলে, দেহে সঞ্চিত যে দূষিত পদার্থ থাকে তাহারাই এই রোগে আক্রান্ত হয়। প্রয়োজনের অতিরিক্ত বাহার্য খাদ্য গ্রহণ করে, অল্প ক্ষুধার উপরে বাহার্য

অপরিমিত খাদ্য গ্রহণ কবে, স্নেহমাদার অভাবেষাহারা জীবনধারণ করে তাহাদের যক্ষ্মা, প্লীহা, মূত্রগ্রন্থি প্রভৃতি ধীরে ধীরে রূপ হইতে থাকে ও দেহে সঞ্চিত পিত্ত ও অম্লরস ঠিকসময় বাহির করিয়া দিতে না পারার দরুন এই রোগ উৎপন্ন হইতে দেখা যায়। প্রকৃত ক্ষেত্রে অধিক পরিমাণে পিত্তরস সঞ্চিত হইলে তাহারা এই রোগে বেণী আক্রান্ত হয়। এলাজি রোগের বীভৎসতা বিভিন্ন গ্রন্থির রুম্মগার উপর নির্ভর করে। দেহ মজবুত, নীরোগ ও সক্রিয় গ্রন্থি সৃষ্টি করিতে পারিলে এই রোগ হইতে আমরা দূরে থাকিতে পারি। যোগশাস্ত্রে এই রোগের বিরুদ্ধে লড়িবার প্রকৃষ্ট উপায় আছে।

### চাট—১

১। প্রতিদিন ভোরে সহজ ব্যস্তিক্রিয়া করিয়া লইবে। দিনের যে কোন সময় নিম্নলিখিত আসনগুলি অভ্যাস করিবে।

২। সহজ অগ্নিসার—২৫ বার।

৩। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ঃ১ঃ৮ঃ১)

৪। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৫। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৬। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর, প্রতিটি ১০ বার করিয়া  
(৪ঃ১ঃ৮ঃ১)

৭। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৮। বিভক্তি পশ্চিমোস্তানাসন—২ বার, ১ মিনিট করিয়া।

১ নম্বর চাট সপ্তাহে ৫ দিন ৩ মাস অভ্যাস করিবে। আসন করার অব্যবহিত পরে পানীয় খাদ্য যথা মিছরীর শরবৎ, ডাবের জল চিনি সহযোগে, মোসম্বির শরবৎ গুরুকোজ সহযোগে, বালির জল লেবু ও নদুন সহযোগে যেমন স্নবিধা হয় অবশ্যই গ্রহণ করিবে।

### চাট—২

১। অর্ধ স্তম্ভ বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ঃ১ঃ৮ঃ১)

২। বিপরীতকরন মূদ্রা—৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার।

৩। জানুশিরাসন—মহামূদ্রা—১২ মিনিট করিয়া ২ বার।

৫। তিষক সর্বাঙ্গাসন—৩০ সেকেন্ড ও সাথে সাথে সেতুবন্ধনাসন—৩০ সেকেন্ড অবস্থানের পর শ্বাসন ১ মিনিট এইরূপে ৩ বার অভ্যাস করিবে।

৬। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৬। উর্ধ্বমুখী পশ্চিমোস্তানাসন— ১ বার, ১ মিনিট।

৭। ধনুর্দাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া ১ বার।

ঐ রকিৎ—৩০ বার।

ব্যায়াম—১৫

## ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম

- ১। সিট আপস—২০ বার।
- ২। হাই বার ডিপস—১০ বার।
- ৩। মেরুদণ্ডের সম্প্রসারণ ব্যায়াম—২০ হইতে ৩০ বার।
- ৪। সাধারণ বৈঠক—৪০ বার।

মাসে ২ দিন উপবাস দিলে এই রোগের সহজ উপশম হয়। কফি, পান, বিড়ি সিগারেট ও নগ্ন প্রভৃতি মাদক দ্রব্য গ্রহণ করিবে না। পেট গরম করে এইরূপ খাদ্যও গ্রহণ করিবে না। এই রোগে চিনি অসেবা, বাতাসা বা গুড় খাইবে। দুধ, দই, ঘোল, ডাল, বিবিধ শাকসবজী ও রসাল ফল এই রোগের সুষম খাদ্য ও সুপথ্য। জোরালো ক্ষুধার সৃষ্টি করিতে পারিলে এবং মাসে ২ দিনের পরিবর্তে ৪ দিন উপবাস দিলে এই রোগ সহজে উপশম করা যায়।

## জন্ডিস্ (Jaundice) বা কাম্বলা রোগ

ইহা একটি মারাত্মক ছোঁয়াচে ব্যাধি। আয়ুর্বেদে মতে ইহাকে পাণ্ডু রোগ বলা হয়। যকৃৎ যখন তাহার কর্তব্য ঠিকমত করিতে পারে না, খাদ্যদ্রব্য অজীর্ণ হইতে আরম্ভ করে, মূত্র দিয়া ঘনবন লাল নিগত হয়, শরীর অকসম, চক্কু হলুদ বর্ণ এবং মলমূত্র সাধারণ রঙ হইতে হলুদ রঙের দিকে যাইতে থাকিলে আমাদের সাবধান হওয়া উচিত। এইরূপ অবস্থায় ডাক্তার দেখানো অবশ্য কর্তব্য। জন্ডিস্ রোগের প্রারম্ভে এইসব লক্ষণ মানুষকে সতর্ক করিয়া দেয়। যখন রোগ আরও খারাপের দিকে যাইতে থাকে, ঘাম গাঢ়, হলুদ বর্ণ হয়, যেখানে সেখানে দাগ লাগিয়া যাইতে থাকে, ঘন ঘন মূত্রাবগ প্রকাশ পাইতে থাকে, রক্ত লাল-হলুদ আকার ধারণ করে, মুখে ভয়ানক তিক্ত স্বাদ অনুভূত হয়, ভয়ানক কোষ্ঠবদ্ধতা অথবা ভয়ানক কোষ্ঠতারণা, শরীরে অস্বাভাবিক দুর্বলতা, মাথাধরা প্রভৃতি লক্ষণ দেখা দেয় পূর্বেই বলা হইয়াছে জন্ডিস যকৃতের ব্যাধি এবং ছোঁয়াছে। জলের মাধ্যমে এই রোগ সাধারণত দেহের অভ্যন্তরে প্রবেশ করে। যকৃৎ বা লিভার আমাদের শরীরের দ্বিতীয় বৃহত্তম গ্রন্থি। ইহার ওজন পূর্ণ বয়স্ক মানুষের প্রায় সোয়া কিলো মতন হইতে দেখা যায়। ইহা বহুবিধ কোষে বিভক্ত। যকৃৎকে রক্ত তৈরী করিবার জন্য অবিরাম নিযুক্ত করা হইয়াছে। ইহা যেন একটি রক্ত তৈরীর কারখানা। খাদ্যদ্রব্য প্রথমেই যকৃৎ জীর্ণ করে বা জীর্ণ খাদ্য পাকস্থলী হইতে যকৃতে প্রবেশ করে রক্ত তৈরীর জন্য। বিশুদ্ধ রক্ত যকৃৎ ছাঁকিয়া দেহের সর্বাংশে ছিটাইয়া দেয়। দূষিত রক্ত যকৃৎ দেহাভ্যন্তর হইতে বাহির করিবার বন্দোবস্ত করে। যকৃতের সঙ্গে সূর্যগ্রন্থি (Pancreas) যথেষ্ট সম্বন্ধ রহিয়াছে। Pancreas গ্রন্থি যে রস সৃজন করে তাহা যকৃতে সঞ্চিত চিনি জাতীয় খাদ্যরসের অংশবিশেষ টানিয়া লয়। দেহের ক্ষয় চিনি জাতীয় অংশের প্রদাহ দ্বারা পরিপূরণ হইতে থাকে। দৈনিক শক্তিক্ষয়ের উপযুক্ত চিনি যাহা প্রয়োজন হয় যকৃৎ ও Pancreas উভয়ে একযোগে

তাহার যোগান দেয়। সুতরাং যকৃতের রোগ হইলে সূৰ্য গ্রহিণীও দুৰ্বল হইয়া পড়ে। জনীডসের সাথে সাথে বহুদ্রব্য রোগেরও প্রাদুর্ভাব দেখা দেয়। এই লিভার আমাদের দেহের একটি সর্বপ্রয়োজনীয় গ্রহিণী যাহা পিত্তরসও ক্ষরিত করিতে থাকে। এই পিত্তরস ক্ষরিত হইয়া পিত্তনালীর ভিতর দিয়া গল ব্লাডারে সঞ্চিত হইতে থাকে। পিত্তরস আমাদের দেহে প্রয়োজন হয় খাদ্যরস হজম করিবার জন্য। অতিরিক্ত পিত্তরস যকৃতের দুৰ্বলতার দরুন ক্ষরিত হইলে রক্ত দূষিত হইয়া মারাত্মক ব্যাধিতে পরিণত হয়। যকৃতকে যখন বাধ্য হইয়া খাদ্যদ্রব্য হজম করিবার জন্য পিত্তরস সৃষ্টি করিতেই হয় তখন ইহাকে স্বেচ্ছা রাখিতেই হইবে। সুতরাং আমরা বদ্ব্যত পিত্তরসের রোগ মানেই Pancreas এর রোগ তথা পিত্ত থলির রোগ। জনীডস রোগে আক্রান্ত হইলে এই ভয়াবহ পিত্তরস তাহার লাল রক্ত কণিকাকে (Red Corpuscles) দ্রুত ধ্বংস করিতে থাকে। অনেক সময় রক্তের হিমোগ্লোবিন অংশ দ্রুত নানিয়া যায়। রোগী মৃত্যুর কবলে ঢলিয়া পড়ে। এই ভয়াবহ জনীডস রোগ যাহাতে না হয় তাহার জন্য সর্বাধিক যত্ন লইতে হইবে। রোগাক্রান্ত হইলে বিশেষ যত্ন সহকারে যোগাসনের সাহায্য লওয়া উচিত। চিকিৎসাশাস্ত্রে জনীডস রোগ আরোগ্যের যথারীতি ব্যবস্থাও আছে। কিন্তু যোগাসনের মাধ্যমে যকৃতকে তাহার পূর্ণশক্তি যখন ফিরাইয়া দেওয়া যায় তখন সেই পথেই অগ্রসর হওয়া উচিত।

### যোগ চিকিৎসা

এই পদ্ধতি আরম্ভ করিবার সাথে সাথে খাদ্যবিধি যথাযথ পালন করিবে। জনীডস রোগের নিয়ম ও পথ্য একটু জটীল। তথাপি খাদ্যানীতির নির্দেশ এখানে যা লিপিবদ্ধ হইল তা অবশ্যই পালন করিবে। জনীডসে একবার আক্রান্ত হইলে ঔষধের মাধ্যমে সহজে আরোগ্য লাভ করা যায় না। যোগপ্রক্রিয়ার সাথে সাথে ভাল ঔষধের সেবনে কোন বাধা নাই।

### চার্ট —১

- ১। ভোরে সহজ ব্যস্তিক্রিয়া, পরে প্রাতঃ কৃত্যাদি অবশ্যই সম্পন্ন করিবে।
- ২। শ্বাসন সহজ প্রাণায়াম—১০ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )।
- ৩। সহজ অগ্নিসার ( চাপ সহনশীল হওয়া প্রয়োজন ) ১৫ বার।
- ৪। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর—১০ বার করিয়া।
- ৫। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৬। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট, সাথে সাথে শয়ন

পশ্চিমোত্তানাসন—২ মিনিট।

- ৭। পূবন মূর্তাসন—২ বার, ১২ মিনিট করিয়া।

৮। উর্ধ্বমুখী পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট বা, ২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৬ দিন ৩ মাস অবধি করিবে।

## চার্ট—২

- ১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- ২। শশঙ্কাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৩। বিভক্তি উত্তীর্ণ পদাসন—নিম্নাভিমুখী—১২ মিনিট ও উর্ধ্বাভিমুখী—  
১২ মিনিট, পদযুগল ৪টি স্থরে অবস্থান করিবে।
- ৪। অঙ্গুষ্ঠাসন—১৫ সেকেন্ড করিয়া ৪ বার।
- ৫। তিৰ্যক্ সব্জাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার।
- ৬। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৭। উষ্ট্রাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া, ২ বার।
- ৮। শলভাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া, ২ বার।
- ৯। শীৰ্ষাসন—সহজ ও পূর্ণ অবস্থায় ১২ মিনিট করিয়া থাকিবে।

## ক্রমবৰ্ধমান ব্যায়াম

- ১। চিনিং বার—stay and twist—যতবার সম্ভব।
- ২। Free sit ups—২০ বার।
- ৩। হাই বার ডিপস্ — ২০
- ৪। চিনিং বার—প্যাডলিং—যতবার সম্ভব।
- ৫। সাধারণ বৈঠক—৩০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৫ দিন ৪ মাস অবধি করিবে। পরে পালাক্রমে ১ নম্বর ও ২ নম্বর চার্ট রোগমুক্তি না হওয়া পর্যন্ত করিয়া যাইবে।

পথ্য :—

এই রোগের প্রধান খাদ্য হিসাবে জলীয় খাদ্য গ্রহণ করিবে। যেমন—পাতলা ঘোল-অম্প চিনি সহযোগে, অম্প লেবু সহযোগে মিছরীর শরবৎ, মোসাম্বীর রসের সাথে গুরুকোজ ডি সহযোগে শরবৎ, ডাবের জল অম্প চিনি সহযোগে, বার্লি ওয়াটার অম্প লবণ ও একটু লেবু সহযোগে ইত্যাদি।

কমলালেবুর রস, আনারস, পাকা পেঁপে, ছানার জল খাদ্য হিসাবে অবশ্যই গ্রহণ করিবে। যতদিন শরীর সম্পূর্ণ স্বাভাবিক না হয় ততদিন অতিরিক্ত ঝাল মশলা ও চৰ্বী জাতীয় খাদ্য বর্জন করিবে। মানকচু, গুল, কাঁচা পেঁপে, আলু, কাঁচ কাঁচকলা, বঁচি খোড়, চুনো মাছের ঝোল এবং “পোড়ের ভাত” এই রোগীর শ্রেষ্ঠ খাদ্য।

রোগ যখন মনে হইবে সারিয়া যাইতেছে এবং শরীর ক্রমশঃ বোধ করিলে চিনি জাতীয় খাদ্য ও দুধ গ্রহণ করিতে থাকিবে। মাঝে মাঝে পরীক্ষা করিয়া দেখিবে পিঠার মেট্রলী সহ্য হইতেছে কি না। ইহা অচিরে স্বকৃত্যে সফল করিয়া তোলে।

### করনারী থুম্বসিস্ বা হৃদরোগ

হৃদযন্ত্রের ক্রিয়ায় কোন বাধার সৃষ্টি হইলে অর্থাৎ হৃদযন্ত্রের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া কোন অস্বাভাবিক সৃষ্টি হেতু যে রোগের উৎপত্তি হয় তাহাকে হৃদরোগ বলা হয়। হৃদযন্ত্রের শব্দ-স্পন্দনের সাহায্যে “লাভ্ ডাব্” শব্দের স্বাভাবিকতা বলা হয়, এই শব্দের কোনরকম বিকৃতি উপস্থিত হইলেও তাহাকে হৃদরোগ বলা হয়। বক্ষপীঞ্জরের বাম-পার্শ্বে এই অবিরাম শব্দ আমাদের শেষ দিন পর্যন্ত থাকে। নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের সঙ্গে ফুসফুসের যে সংযোগ হৃদযন্ত্রে রহিয়াছে তাহারও কোন বিচ্যুতি ঘটিলে হৃদরোগে আক্রান্ত হইয়াছে বলা যাইতে ও পারে। এই রোগের প্রথম লক্ষণ বক্ষের বাম পার্শ্বে তীব্র বেদনার অনুভব, শ্বাস ও প্রশ্বাসের গতি স্থিমিত হওয়া, মস্তিস্কের ভিতর কেমন যেন ভার ভার অনুভূতি হওয়া, পা যেন চলিতেই চায় না, হাতেব আঙুল সোজা হইয়া ঝুলিয়া পড়িতে চায় ইত্যাদি হৃদরোগের সাধারণ লক্ষণ। ফুসফুসের সাধারণ ক্রিয়া হৃদযন্ত্রে গোঁথিত রক্ত পাঠাইয়া দেওয়া। কিন্তু অনেক সময় অনিষ্টকারী দৃষিত রক্ত বা অজ্ঞানিত রোগ বিষ হৃদযন্ত্রে প্রবেশ করিয়া হৃদযন্ত্রের ক্রিয়ায় বাধা সৃষ্টি করে—ইহাই হৃদরোগ হৃদযন্ত্র দেহের ইঞ্জিন। ইহা প্রায় ৫ ইঞ্চি দৈর্ঘ্য এবং ৩ ইঞ্চি প্রশস্ত। এই ইঞ্জিন দেহের Schemmating Diagram তার রক্ত প্রভাবের নিখুঁত প্রক্রিয়া বহন করে। এই যন্ত্রকে Pump এর সহিত তুলনা করা যাইতেও পারে। সে অবিরাম মস্তিস্কের এবং দেহের অন্যান্য অংশে রক্তপ্রবাহ অক্ষুণ্ন রাখে। মস্তিস্ক হৃদযন্ত্র উপরে অবস্থিত বলিয়াই ইহাকে অধিক পরিগ্রহ করিতে হয়। আমরা সাধারণত শুনিয়া থাকি রোগীর Coronary insufficiency হইয়াছে অর্থাৎ তার Heart attack হইয়াছে। এ কথার অর্থ কি? হৃদযন্ত্রের উপরিভাগে প্রচুর শিরা রাজমুকুটের ন্যায় সংযোজিত হইয়াছে। এই ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র শিরা অল্প সংখ্যায় এমন ভাবে সংযোজিত যেন মনে হয় হৃদযন্ত্র একটি মুকুট পরিধান করিয়াছে। রাজার Coronation—রাজমুকুট ধারণ তাহার Insufficiency অর্থাৎ ঐ রক্তপ্রবাহিকা শিরার প্রবাহ কোন কারণে ব্যাহত হইলে Insufficiencyর সৃষ্টি হয়। তখন রক্ত প্রবাহ ব্যাহত হয়, রোগী হৃদরোগে আক্রান্ত হয়। এই হৃদবোগের ব্যাখ্যা সাধারণ ভাবেও করিতে গেলে প্রচুর সময় সাপেক্ষ। কিন্তু যাহাতে আমরা এই রোগে আক্রান্ত না হই তাহার জন্য কিছু কিছু বিধিনিষেধ পালন করিতে হয়। যেমন শরীরে অতিরিক্ত চর্বি সৃষ্টি যাহাতে না হয় তাহার জন্য সচেতন থাকিতে হইবে। কারণ হৃদযন্ত্র পরিচালিত স্নায়ু গুলিতেও এই চর্বি সঞ্চিত হয়। আবার অতিরিক্ত পরিগ্রহ দ্বারাও দেহকে শীর্ণ হইতে দিতে নাই। অকারণ চিন্তা, অহেতুক রাগ হইতে দূরে থাকিতে হইবে। কোপন স্বভাব, ঈর্ষার ন্যায় মাৎসর্য গুণ পরিহার করিতে হইবে। সংযমের সহিত মন ও দেহকে পরিচালন করিতে হইবে। কোষ্ঠবদ্ধতা বোগ থাকিলে অশ্রম মল পচিবা রক্ত দৃষিত হয়। সেই দৃষিত রক্ত হৃদযন্ত্রে কোমল মাৎসর্গ্যকে আক্রান্ত করে। সেই কারণে কোষ্ঠবদ্ধতা বোগ যাহাতে না হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখিতে হইবে। রক্ত চাপ

বৃদ্ধি রোগ হৃদরোগের অন্যতম কারণ। বেড়িবেড়ি, নিউমোনিয়া, প্লুরিসি, উপদংশ, বহুবিধ বাত, যক্ষ্মা এই সমস্ত রোগের ফলেও হৃদরোগ সৃষ্টি হইতে পারে।

আমাদের দেহে যে সমস্ত Important গ্রন্থি আছে, যেমন—

- ১। পিটুইটারি গ্রন্থি ২। প্যারাথাইরয়েড গ্রন্থি (৪টি) ৩। থাইরয়েড গ্রন্থি
  - ৪। এড্রেন্যাল সুপ্রারেন্যাল গ্রন্থি ৫। থাইমাস গ্রন্থি ৬। পিনিয়াল গ্রন্থি
  - ৭। প্যাংক্রিয়াস গ্রন্থি ৮। নারীর ডিম্বকোষ বা ওভারী ৯। পুরুষের
- অণ্ডকোষ বা টেস্টীজ ইত্যাদি গ্রন্থিগুলি আমাদের দেহযন্ত্রের প্রধান পরিচালক। এই সমস্ত গ্রন্থির স্বাভাবিক কাজের মধ্য দিয়া ও হৃদরোগের সৃষ্টি হইতে পারে। এক কথায় বলা যায় যাহা স্বাস্থ্যভঙ্গের কারণ তাহা প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ ভাবে হৃদরোগেরও কারণ।

যোগশাস্ত্রে এই রোগের মূলে আঘাত করিবার প্রক্রিয়া আছে। প্রচুর পরিমাণে অশ্ব ও শোধিত বায়ু ফুসফুস মারফত তৈয়ারী করিতে পারিলে এই রোগের হাত হইতে নিষ্কৃতি পাওয়া যায়।

### চিকিৎসা পদ্ধতি

#### চার্ট—১

- ১। ভোরে সহজ বস্তুক্রিয়া।
  - ২। শ্বাসন সহজ প্রাণায়াম। নিঃশ্বাস ও প্রঃশ্বাস নাসিকার দ্বারাই করিতে হইবে। প্রাণায়াম প্রক্রিয়া (৪ : ১ ; ৮ : ১) অন্তত পক্ষে ২০ বার অভ্যাস করিবে।
  - ৩। সহজ যোগমুদ্রা—৩০ সেকেন্ড করিয়া ৪ বার।
  - ৪। বিপরীতকরণী মূদ্রা—৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার।
  - ৫। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর—১০ বার করিয়া।
  - ৬। পবন মূস্তাসন—১২ মিনিট করিয়া ২ বার।
  - ৭। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- উপরিউক্ত চার্ট প্রতিদিন ৩ মাস অবধি করিবে।

#### চার্ট—২

লক্ষ্য রাখিবে শরীর কিছুটা অশ্ব বোধ হইলে অতিরিক্ত পরিশ্রম হইতে বিরত থাকিয়া যোগাসন অভ্যাস করিবে। বলাই বাহুল্য হৃদরোগে আক্রান্ত ব্যক্তিকে পরিপূর্ণ বিশ্রাম অবশ্যই হইতে হয়।

- ১। ভোরে আতপ স্নান। সূর্যোদয়ের সাহায্যে জল গরম ও শোধিত করিয়া স্নান করার নাম আতপ স্নান।

- ২। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

- ৩। বিভক্তি উত্তীর্ণ পদাসন—নিম্নাভিমুখী ও উর্ধ্वाভিমুখী ১ মিনিট করিয়া

৪। শ্বাসন সহজ প্রাণায়াম—১ নম্বর চার্টের অনুরূপ।

৫। বজ্রাসনে বসিয়া আঙুলের সাহায্যে নাড়ী শূন্য পদ্ধতি—৬ হইতে ৮ বার করিবে।

৬। সহজ অগ্নিসার—২০ বার।

৭। পশ্চিমোত্তানাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া ও সাথে সাথে শ্বাসন পশ্চিমোত্তানাসনে ২ মিনিট অবস্থান করিবে।

২ নম্বর চার্ট প্রতিদিন ৪ হইতে ৫ মাস অবধি অভ্যাস করিবে। ১ নম্বর চার্ট ও ২ নম্বর চার্ট করাকালীন খাদ্যবিধির দিকে সর্বিশেষ লক্ষ্য রাখিবে। শ্রী, মাখন ও অতিরিক্ত লবণ খাইবে না। ঘিয়ে ভাজা খাদ্য, ছানা বা ছানার তৈয়ারীর সন্দেশ দস-গোল্লা প্রভৃতি মিষ্ট খাদ্য সম্পূর্ণ বর্জন করিবে। এই রোগে জলীয় খাদ্যই শ্রেয়। ক্ষুধার অনুপাতে শাক সবজী ভাত ও রুটি কম পরিমাণে খাইবে। দুগ্ধ ও ফলই প্রধান খাদ্য। জলীয় খাদ্যে মধ্য মিছরী ব শরবৎ, ঘোলের শরবৎ, মোসাম্বীর শরবৎ, বার্লি ওয়াটার দুগ্ধ সাব্দ, ডাবের জল, দুগ্ধ ইত্যাদি অন্তর্ভুক্ত। শরীরে বল পাইলে এবং ডাক্তারী পরীক্ষার দ্বারা কিছুটা আরোগ্য লাভ হইয়াছে জানিতে পারি লে ৩ নম্বর চার্ট অবশ্যই করিবে। মনে রাখিবে হৃদরোগীর ৮।১০ ঘণ্টা নিদ্রা অবশ্যই প্রয়োজন।

### চার্ট—৩

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

২। পবনমুত্তান—১২ মিনিট করিয়া ২ বার।

৩। পর্বতাসন—১ বার ১ মিনিট।

৪। উষ্ট্রাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার।

৫। ভূজঙ্গাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার।

ঐ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

৬। উর্ধ্বাশ্বাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার।

সাথে সাথে শ্বাসন পদ্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। মূক্‌ডুকাসন ফ্রগ ব্রীদিং বা বেলি ব্রীদিং—১০ হইতে ১৫ বার।

উপরিস্থ চার্ট ৫ মাস অবধি সপ্তাহে ৫ দিন করিয়া করিবে। ইহার পর পালাক্রমে ১ নম্বর, ২ নম্বর ও ৩ নম্বর চার্ট মাসান্তরে পরিবর্তন করিতে থাকিবে। আশা করা যায় হৃদরোগে আক্রান্ত রোগী এই সমস্ত নিয়মবিধি পালন করিয়া চলিলে ক্রমান্বয়ে সুস্থ হইতে থাকিবে।

### বাতরোগ—গিটে বাত—গ্রন্থি বাত

জলের স্রোতের মত এই রোগ মানব জীবনকে প্রাবিত করে। দেহস্থ বায়ু প্রকৃপিত হইলেই এই রোগের সৃষ্টি হয়। বায়ু দেহের প্রাণদাতা, আবার এই শরীরের অংশ



ক্ষতি করে। শিরা, উপশিরা ও হৃদয়নীর ভিতর দিয়া শরীরের সর্বত্র এই বায়ুর অবাধ গতি। কিন্তু দেহস্থ বায়ু যখন দূষিত হইয়া পড়ে এবং তাহাকে ঠিক ঠিক পথে নির্গমন হইবার ব্যাঘাত সৃষ্টি হয়, তখনই আমরা বায়ুরোগে আক্রান্ত হই। দেহের রক্ত যখন গরম থাকে, তাহার দূর্বীর গতিতে দেহস্থ দূষিত বায়ু সঞ্চিত হইতে পারে না।

এই বাতরোগ খুব যন্ত্রণাদায়ক ব্যাধি। বহুবিধ বাতরোগে মানুষ আক্রান্ত হইতে পারে। যথা—পেশী বাত, সন্ধিবাত, শিরবাত, কটি বাত, স্কন্ধ বাত, গ্রন্থি বাত, পৃষ্ঠ বাত ইত্যাদি। দূষিত বায়ুর প্রকোপে রক্ত চলাচল ব্যাহত হইলে উপরিউক্ত যে কোন বাতরোগে আমরা আক্রান্ত হইতে পারি। গ্রন্থিবাত, গিটেবাত এবং বাত ব্যাধি সমপর্যায়ভুক্ত। গ্রন্থিবাত সাধারণত একজায়গায় স্থির থাকে, গিটে বাতেরও পার্শ্বগতি প্রায় একই প্রকার। শিরবাত—ইহাকে চলমান বাতও বলা যাইতে পারে। দেহের একপ্রান্ত হইতে অন্যপ্রান্তে ইহা চলাচল করে।

আমাদের দেহের রক্ত অধিকতর তরল রাখাই শ্রেয়। এবং ইহার স্বাদ লবণাক্ত। তন্মূ রসের প্রকোপে লবণাত্মক হ্রাস পাইলে রক্তের ক্ষার ভাগ যথা (Alkalinity) কমিয়া যাইবার সম্ভাবনা সৃষ্টি হয়। তখন রক্ত আস্তে আস্তে নিস্তেজ ও অসার হইয়া পড়ে। ক্ষারধর্ম রক্তই দেহের প্রাণ। অম্লরস সৃষ্টি হইলে kidney র উপর দায়িত্ব আঁসিয়া পড়ে। যকৃৎ গ্রন্থিও kidney কে সাহায্য করে। সুতরাং যকৃৎ গ্রন্থি ও মূত্র গ্রন্থির প্রক্রিয়া ঠিক ঠিক সাধিত হইলে আমরা বাতব্যাধিতে সাধারণত আক্রান্ত হই না। পিত্ত গ্রন্থির দায়দায়িত্ব এখানে কিছু কম নয়। পিত্তদোষ দেহের মধ্যে উপস্থিত হইলে কোষ্ঠবদ্ধতা ও অজীর্ণ রোগের সৃষ্টি হয়। অতিরিক্ত পিত্ত দেহস্থ বায়ু দূষিত করে। পিত্তরস যেমন দেহের পক্ষে প্রয়োজন আছে তেমনি অতিরিক্ত পিত্তরস বা আদৌ পিত্তরস না থাকাও (non functioning gall bladder) ততোধিক ক্ষতিকর। সুতরাং এই সমস্ত কারণবিধির জন্যই সাধারণত বাতব্যাধির উদ্বেক হয়। তবে অন্যান্য কি কি কারণে এই রোগ সৃষ্টি হয় তাহা অনুসন্ধান সাপেক্ষ। যোগশাস্ত্রে দেহকে এই ব্যাধি হইতে মুক্ত রাখিতে বিশেষভাবে সাহায্য করে। যোগাসন ও যোগপ্রাণায়াম সঠিকভাবে করিতে পারিলে বেশী বয়স পর্যন্ত এই রোগে আক্রান্ত হইতে দেয় না।

## যোগপ্রণালী

### চার্ট—১

প্রাতে সহজ বস্তুিক্রিয়া ও তদনুযায়ী আসন মূদ্রাদি। পরে দিনের যে কোন সময় নিম্নোক্ত চার্ট অনুসরণ করিবে।

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

২। পবনমুদ্রাসন—১২ মিনিট করিয়া ২ বার।

৩। মহামুদ্রা (পিঠে বা শিরদাঁড়ায় ব্যথা না থাকিলে)—১ বার, ১ মিনিট।

- ৪। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৫। সহজ অগ্নিসার—১৫ হইতে ২০ বার।
- ৬। উদ্ভাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৭। ভূজঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৮। ধনুর্ভাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া  
ঐ রকিৎ—৩০ বার।

রোগী খুব বৃদ্ধ হইলে ধনুর্ভাসন রকিৎ করিবে না। উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৩ মাস অভ্যাস করিবে।

### চার্ট—২

- ১। অর্ধ স্তম্ভ বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪:১; ৮:১)
- ২। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৩। হলাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৪। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর—১০ বার করিয়া।
- ৫। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৬। অর্ধ কুর্মাसन—১ বার, ১ মিনিট।
- ৭। শলভাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৮। নৌকাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া,  
ঐ রোলিং—৪০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন, ৪ মাস অভ্যাস করিবে। ২ নম্বর চার্ট করিবার শেষে নিম্নোক্ত ব্যায়ামগুলি অবশ্যই করিবে।

- ১। সিট আপস্—২০ হইতে ৩০ বার।
- ২। হাই বার ডিপস্—২০ হইতে ৩০ বার।
- ৩। সাধারণ বৈঠক—৩০ হইতে ৪০ বার।

এই রোগে যাহারা আক্রান্ত হয় তাহারা নিয়ম ও পথ্যের দিকে সর্বশেষ নজর রাখিবে। নিয়ম বলিতে জীবন যাত্রার স্ত্রু প্রণালী ও সংযম বোঝায়। স্যাতসেঁতে জায়গায় শয়ন, রৌদ্রহীন ঠাণ্ডা জায়গায় অবস্থান, বৃদ্ধ ঘরে থাকা ইত্যাদি বর্জন করিবে। বেদনা অত্যধিক হইলে লবণজলের সেক বা অন্য কোনরূপ গাছ গাছড়ার সেকের সাহায্য লইবে। গরম জলের বোতল বা Hot water bagও ব্যবহার করা যাইতে পারে। পথ্যের দিক দিয়া ক্ষারধর্ম খাদ্যই গ্রহণ করিবার চেষ্টা করিবে। অম্ল ধর্ম খাদ্য পরিহার করিবে। ক্ষারধর্ম খাদ্যের মধ্যে টাটকা শাকসবজী, দুধ, ঘোলের শরবৎ, মোসাম্বীর শরবৎ, মিছরীর শরবৎ, সর্বপ্রকার টক ও মিষ্ট ফল প্রভৃতি বোঝায়। উপবাস বিধিও এই রোগ সারাইবার আর একটি প্রক্রিয়া। অমাবস্যা পূর্ণিমাতে নিশিপালন করিয়া উপবাস করিতে হয়। যোগশাস্ত্রে উপবাস বিধি দ্রষ্টব্য।

পূর্বে পৃষ্ঠায় বর্ণিত নির্দেশ ও প্রক্রিয়া যথাযথ পালন করিলে রোগী সুস্থ ও নীরোগ দেহ লাভ করিবে।

### নাসা-বা নাসিকার রক্তস্রাব রোগ

নাসাপথে রক্তস্রাব হইলে তাহাকে নাসারোগ বলা হয়। লিভার, মস্তিষ্ক প্রভৃতি গ্রন্থির কোন বিশেষ কারণে বা অবস্থার মধ্যে যখন ইহাদের ক্রিয়ার বিচ্যুতি ঘটে, তখন দেহে প্রচুর দূষিত রক্ত সঞ্চিত হয়। এই দূষিত রক্ত নাসিকার মধ্য দিয়া বাহির হইলে তাহাকে নাসারোগ বলা হয়। প্রথম দর্শনে নাসারোগ ভয়াবহ মনে হয়। কিন্তু আসলে ইহা দেহের উপকারই করে। কিন্তু তাই বলিয়া ঘন ঘন নাসা-রোগ বা রক্তস্রাব কাম্য নহে। যাহাদের রক্তচাপ বৃদ্ধি রোগ আছে, বা যাহারা যক্ষ্মা মেনিনজাইটিস্, ডিপথেরিয়া, এলার্জি, বসন্ত প্রভৃতি রোগে আক্রান্ত তাহাদেরও নাসা-পথে রক্তস্রাব হইতে পারে। প্রথমে রৌদ্র যাহারা সহ্য করিতে পারে না, হঠাৎ ঠান্ডা হইতে রৌদ্রে বহির্গমন করিলে রক্তস্রাব হইতে দেখা যায়। অনেক সময় এই অবস্থায় ফুসফুসে সঞ্চিত রক্তও নাসিকাপথে বহির্গমন হয়। রক্ত তাজা ও টোটকা, স্তরায় মানুষ ভয় পায়। সুস্থ মানুষেব নাসা ভীতিপ্রদ নহে, নাসাকে দমন করিবার শ্রেষ্ঠ টোটকা প্রাক্রিয়া নাসিকাপথে বিশুদ্ধ সরিষার তৈল মাঝে মাঝে গ্রহণ করা। প্রথমে রৌদ্রে ঘাইবার পূর্বে পেট ভরিয়া জলপান করা। একবার এই রোগে আক্রান্ত হইয়াছে দেখিতে পাইলে যোগাসনেব আশ্রয় লওয়া প্রয়োজন। প্রতাহ ভোরে এবং সন্ধ্যায় দুইমাস অবধি যোগাসন অভ্যাস করিবে। যকুৎ ও মস্তিষ্ক সবল হইলে নাসাবোগ আপনা হইতেই সারিয়া যায়।

### চার্ট—১

- ১। ভোরে সহজ প্রাণায়াম—১ নম্বর, ২ নম্বর, ৩ নম্বর ও ৪ নম্বর—১০ বার করিয়া অভ্যাস করিবে।
- ২। শশঙ্কাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৩। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৪। পবনমুদ্রাসন—২ বার, ১২ মিনিট করিয়া।
- ৫। হলাসন—১ বার, ১ মিনিট ( ১২ বৎসরের উর্ধ্বে হইলে )।
- ৬। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৭। উশ্বিত পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া, সাথে সাথে শয়ন পদ্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।

সম্ভব হইলে সরিষার তৈল ভাল করিয়া দেহে মর্দন করিয়া স্নান ও অন্যান্য প্রাতঃ-কৃত্যাদি সমাপন করিয়া উপরিউক্ত আসন অভ্যাস করিবে। স্বনিশ্চিত ফল পাইতে বিলম্ব হইবে না।

- ১। সন্ধ্যায় বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )
- ২। পর্বতাসন—কাহারও সাহায্য লইয়া ১ মিনিট করিয়া ৩বার অভ্যাস করিবে।
- ৩। অঙ্গুষ্ঠাসন—১ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৪। সহজ অগ্নিসার—১০ হইতে ১৫ বার।
- ৫। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৬। সহজ শীর্ষাসন—১ মিনিট।

এই রোগের নিয়ম ও পথ্য খুব জটীল হয়। যেমন ঘোলের শরবৎ, ডাবের জল, মিছরীর শরবৎ, বাঁল ওয়াটার, গ্ল্যাস্বোজ-ডি সহযোগে মোসাম্বির শরবৎ ইত্যাদি। দেহধারণ খাদ্যের মধ্যে খাদ্যের সমতা থাকা অত্যন্ত প্রয়োজন। সাধারণ প্রোটিন ও টাটকা শাকসবজিই শ্রেয়। সাধ্যমত মোসুমী ফল গ্রহণ করিলে ভাল হয়। সর্বোপরি ইহা মনে রাখিতে হইবে যে নাসারোগে শ্বাসনালী যেন কখনও স্নায়ু অবস্থায় না আসে। তাহাৰ জল জলপাই তেল খাদ্য হিসাবে এবং সরিষার তৈল নাসিকাপথে অবশ্যই গ্রহণ করিতে হইবে।

### মূত্রপাথুরী

আমাদের দেহে দুইটি মূত্রগ্রন্থি থাকে। মেরুদেশের উভয় পার্শ্ব নিত্যম্বের দিকে হেলিয়া প্লীহা ও যকৃতের কিঞ্চিৎখণ্ড নিয়ে ইহাদের অবস্থান। এই গ্রন্থি দুইটি আকারে প্রায় ৪ ইঞ্চি লম্বা, ৩ ইঞ্চি মতন চওড়া ও ১ ইঞ্চি মতন পুরু। যকৃৎ রক্ত শোধন যন্ত্র। অতিরিক্ত রক্ত শোধনের জন্য মূত্রগ্রন্থির প্রয়োজন। মূত্রগ্রন্থিষয় ছাঁকনা সদৃশ, রক্তের অপয়োজনীয় দূষিত পদার্থগুলি রক্ত হইতে ছাঁকিয়া মূত্র নালীপথে বাহির করিয়া দিবার দায়িত্ব এই মূত্রগ্রন্থির। পাথুরী মানে পাথর। যখন এই kidney দ্বয় কর্মে ব্যস্ত থাকে তখন আবর্জনার দ্রুত সরাইবার কালে কিছু কিছু পদার্থ kidneyর আনাচে কানাচে পুঞ্জীভূত হইতে থাকে। আমরা যেমন জল শোধনের জন্য জল শোধক যন্ত্র তৈয়ারী করি, তেমনি দেহের বিবিধ তরল পদার্থ শোধনের জন্য প্রকৃতি দেহভ্যন্তরে শোধন যন্ত্র তৈয়ারী করিয়াছে, ইহাই মূত্রগ্রন্থি। কিন্তু গ্রন্থির অভ্যন্তর ভাগ ঠিকমতো পরিষ্কার রাখিবার ভার মানবকুলের। যখন তাহা ঠিক ঠিক করা হয় না বা অবহেলিত হয় তখন ( stone in the bladder ) এই বিখ্যাত কথিত ভাষা, সত্যি সত্যি পাথরের সৃষ্টি করিয়া মানবজীবন বিপন্ন করিয়া তোলে। Regular kidney deposit হইতে থাকিলে যে ক্ষারজাতীয় পদার্থের সৃষ্টি হয় তাহা আস্তে আস্তে কঠিন পাথরের আকার ধারণ করে। সাদা কথায় মূত্রের তলানী পাথরের সৃষ্টি। রোগী পাথুরী রোগে আক্রান্ত হইলে অসহ্য যন্ত্রণা ভোগ করিতে হয়। মূত্রনালী পথে মূত্র চাপ হেতু ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পাথরের টুকরো বহির্গমনের চেষ্টা করে, ঐ ক্ষুদ্র নালী পথকে Ureter বলা হয়। এই ক্ষুদ্র নলপথ পাথর বহির্গমনের স্রবোগ করিয়া দেয় না। কোন কোন সময় মূত্রবেগের দরুন পাথরের ঘর্ষণে নালীপথ

ছিদ্রাভিন্ন হইতে পারে। ডাক্তারী শাস্ত্রে রোগ সারাইবার বিধি আছে। অস্ত্রোপচার ইহার শ্রেষ্ঠ উপায় কিন্তু ইহা বিপদজ্জনক। মূত্রনালী অপসারিত হইলে দ্বিতীয় মূত্র নালীর দায়িত্ব বাড়িয়া যায়। সুতরাং এই রোগের যৌগিক চিকিৎসা নিয়ম ও পথ্য সঠিক ভাবে অবলম্বন করিলে রোগ উপশম হয়, অস্ত্রোপচারের প্রয়োজন হয় না। হোমিও চিকিৎসায় পাথর গলাইবার বা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অংশে বিভক্ত করিয়া দিবার শ্রেষ্ঠ প্রক্রিয়া আছে। তখন মূত্রবেগের সহিত ইহা বাহির হইয়া যায়। আয়ুর্বেদ চিকিৎসায় পাথর গলাইবার সুন্দর সুন্দর প্রক্রিয়া আছে। ইহার মধ্যে পাথরকুচি পাতার রস ২ চামচ, ২ চামচ মধু সহযোগে প্রত্যহ সকালে ভক্ষণ করিলে মূত্রপাথর গলিতে থাকে। উপরিউক্ত চিকিৎসা চলিবার কালে যকৃৎ ও প্লীহাকে সবল রাখিবার জন্য নিয়মিত যোগ-ব্যায়াম করিয়া যাইবে।

### চার্ট

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট

২। সাথে সাথে মহামুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।

৩। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৪। পবনমুত্তাসন—২বার, ১½ মিনিট করিয়া।

৫। চক্ৰাসন—২বার, ৩০সেকেন্ড করিয়া।

৬। অর্ধ কুর্মাশন—১বার, ১মিনিট।

৭। ধনুর্ভাসন—১বার, ৩০সেকেন্ড করিয়া।

৮। ভদ্রাসন—১বার, ১মিনিট।

রোগ নিরাময় না হওয়া পর্যন্ত উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪৫ দিন অভ্যাস করিয়া যাইবে। আসন চলাকালীন প্রচুর জলীয় খাদ্য অবশ্যই গ্রহণ করিবে। মাসে ২ দিন উপবাস দিলে রোগ উপশমের সহায়তা করে। (উপবাস বিধি দ্রষ্টব্য)

### Mental Depression রোগ

ইদানীং এই রোগের প্রচুর আবির্ভাব দেখা যায়। ১৬ বছর পার হইলেই সাধারণত মানুষ এই রোগে আক্রান্ত হয়। ইহা আধুনিক ব্যাধি। এই রোগে আক্রান্ত হইলে বহুবিধ উপসর্গের সৃষ্টি হয়। সাধারণত বাহির হইতে আক্রান্ত ব্যক্তিকে সঠিক বোঝা যায় না। সুস্থ মানুষের মতনই চলাফেরা করে, কথাবার্তা বলে, কিন্তু কিছুদিন মিশিলেই সুস্থ ব্যক্তির কাছে তাহার অসুস্থতা ধরা পড়িয়া যায়। মানসিক রোগের চিকিৎসকেরা এই রোগের চিকিৎসা করিয়া থাকেন। কিন্তু তাঁহারা কতটুকু সফলকাম হন, তাহাতে আমার সন্দেহ আছে। খুব শিক্ষিত ব্যক্তিরাই এই রোগের স্বীকার হন। আক্রান্ত ব্যক্তিদের যে সমস্ত উপসর্গ দেখা যায় তাহা নিম্নে বর্ণিত হইল :—

১। চলাফেরার মধ্যে সাবলীল ক্ষিপ্ততা থাকে না।

২। নিজের উপর আস্থা সম্পূর্ণ হারাইয়া ফেলে।

৩। অন্যের প্রতি এমন কি নিজের বাপ মায়ের প্রতিও অহেতুক সন্দেহ পোষণ করিতে থাকে।

৪। বন্ধু-বান্ধব, তাহাদের আচার ব্যবহার ভীষণভাবে রোগীকে পীড়া প্রদান করিতে থাকে। অকারণ তাহাদেরও সন্দেহ করে।

৫। রোগীর অত্যন্ত প্রিয়জনরা যদি আস্তে আস্তে নিজেরদের মধ্যে কোন বিষয় আলোচনায় মত্ত থাকে, তাহা হইলেও রোগী মনে করে তাহার সম্বন্ধেই আলোচনা হইতেছে।

৬। বাসে চড়িবার কালে কন্ডাকটরের তাকানো, অন্য যাত্রীদের কথাবার্তা রোগীর কাছে অসহ্য মনে হয়।

৭। রোগী যদি বিবাহিত হয় তাহা হইলে অবস্থা আরও মারাত্মক হয়। তাহার স্ত্রীর প্রতি সম্পূর্ণ আস্থা রাখিতে পারে না। স্ত্রীর অন্যের সহিত কথাবার্তা বলাও সে পছন্দ করে না। স্ত্রীর সঙ্গ সবসময় পছন্দ করিলেও কোন কোন সময় স্ত্রী হইতে অস্বাভাবিক ব্যবধান সৃষ্টি করিবার চেষ্টা করে।

৮। প্রচুর গদগদপন্ন রোগীও কর্মক্ষেত্রে দায়িত্বহীনতার পরিচয় দেয়।

৯। চোখের দৃষ্টি ও চাউনি Stone state, সোজা ও অর্থহীন। তাহার চোখের দিকে সেই সময় চাহিলে রোগীর অস্বস্থতা ধরা পড়ে।

১০। রোগীর প্রচুর inferiority complex grow করিতে থাকে। ব্যক্তিত্বের কোন চিহ্ন সেই রোগীর মধ্যে পাওয়া যায় না। সে যত বড় পশ্চিম ব্যক্তি হোক না কেন, ইহারা সাধারণত এত বেশী Inferiority complex-এ ভোগে তখন পৃথিবীর সর্বকিছই যেন অর্থহীন বলিয়া তাহাদের কাছে মনে হয়।

১১। রাস্তা দিয়া চলিবার কালে ইহারা কোন কিছই লক্ষ্য করে না। স্পন্দন জিনিস, স্পন্দন ফুল প্রভৃতি ইহাদের দৃষ্টি আকর্ষণ করিতে পারে না। আসলে ইহারা জীবিত স্থাবরে পরিণত হয়।

১২। কিন্তু জ্ঞান টনটনে থাকে। ছোটখাট স্বার্থে ইহারা এত বেশী Sensative যে তখন মনে হইবে ইহারা রোগী নয়।

১৩। ইহাদের সব সময় মনে হয় যেন ইহারা পৃথিবীর কোন কাজেই লাগিবে না। কোন কাজ একনাগাড়ে করিতেও পারে না। অধ্যবসায় সম্পূর্ণ বিলম্ব হয়। কিন্তু অধ্যবসায় সহযোগে নিকট আত্মীয়ের উন্নতিও সহ্য করিতে পারে না।

১৪। জীবনের প্রতি একটা বিতৃষ্ণা আসিয়া যায়। স্ত্রী পুত্র বা পিতামাতা বা ভাই ভগিনীর উপর হইতে মায়ী মমতা আস্তে আস্তে দূরীভূত হইতে থাকে।

১৫। গোপনতা ও নিজনতা অত্যন্ত পছন্দ করে। মাঝে মাঝে সরলতার বশে সব কিছ আবাস বলিয়া দেয়।

১৬। এই রোগীদের আর একটি মারাত্মক রোগ অনিদ্রা। অনিদ্রা হেতু দিনের

বেলা ঝিমাইতে থাকিবে। এবং সবসময় বলিবে—কিছু ভালো লাগে না, কিছু ভালো লাগে না।

১৭। যখন এইরূপ মানসিক ব্যাধিতে আক্রান্ত ব্যক্তির রোগের যন্ত্রণা চরমে ওঠে, যাহাকে রোগের সংজ্ঞা হিসাবে Depressive neurosis বলা যাইতে পারে, এমন অবস্থায় সে আত্মঘাতী (Suicide) হইতেও দ্বিধাবোধ করে না। যদি প্রথমবার সফলকাম না হয় তবে বারেরবারে সেই চেষ্টার দিকে অগ্রসর হইতে থাকিবে এবং শেষ পর্যন্ত এই নিদারুণ ঘটনাও ঘটিতে দেখা যায়।

উপরিউক্ত কারণগুলি সাপেক্ষে যাহা বর্ণিত হইল তাহার পক্ষে রোগ নিরাময়ের কোন সূচিকিৎসা আছে কিনা আমার জ্ঞান নাই। আক্রান্ত ব্যক্তির অকাল মৃত্যু ঘটে। ঘূমের ওষুধ প্রচুর পরিমাণে রোগীকে প্রদান করিয়া তাহাকে মোটামুটি ঝিমাইয়া রাখে। এবং এইভাবে সে যে কদিন বাঁচিতে পারে। যোগশাস্ত্রে এর প্রক্রিয়া থাকিলে ও রোগ সম্পূর্ণ নিরাময় হইবে এমন কোন নিশ্চয়তা নাই। এই রোগীকে বাঁচাইতে হইলে একজন দিব্যরাত্র সহচরের প্রয়োজন। শয়নে, জাগরণে যে সবসময় কাছাকাছি থাকিবে এবং ধারাবাহিক রুটিন মারফিক তাহাকে পরিচালনা করিবে। প্রতিদিন সেই সহচরের সাহায্যে তাহাকে যোগাসন করিতে হইবে। Fundamentals of yoga এবং তাহার Applications রোগীর উপর প্রয়োগ করিতে হইবে। যে সমস্ত আসন মস্তিষ্ক নিম্নাভিমুখী করিয়া করিতে হয় সেইসব আসন তাহাকে করাইতে হইবে যেমন শশঙ্কাসন, পদহস্তাসন, ত্রিকোণাসন, সর্বাঙ্গাসন, সহজ শীর্ষাসন, পূর্ণ শীর্ষাসন ও সামর্থ্য থাকিলে ব্যাঘ্রাসন।

উপরিউক্ত আসন পদ্ধতি অভ্যাস করাইবার প্রাক্কালে মাঝে মাঝে আসনাদি বন্ধ করাইয়া প্রাণায়াম মৃদুদ্রা দি করাইতে হইবে। প্রাণায়াম মৃদুদ্রাদির মধ্যে বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম দণ্ডায়মান সহজ প্রাণায়াম, শীতল প্রাণায়াম, শ্বাসন সহজ প্রাণায়াম, যোগমূদ্রা, সহজ অগ্নিসার ইত্যাদি করাইতে হইবে।

রোগ নিরাময়ের যে কোন নিশ্চয়তা নাই তাহা পূর্বেই বলিয়াছি। তবে আমার অভিজ্ঞতায় দেখিয়াছি যে দুই তিন বৎসর অবধি করাইতে পারিলে রোগীর রোগের তীব্রতা হ্রাস পায়, যদি আশ্বে রোগীর মূখে স্বাভাবিক হাসি ফুটিয়া ওঠে, যাহা সাধারণত এই সমস্ত রোগে আক্রান্ত রোগীদের মূখে দেখা যায় না, তখন বুদ্ধিতে হইবে রোগী আংশিক রোগমুক্ত হইয়াছে। ভগবানের কাছে আকুল প্রার্থনা ছাড়া এবং নিজের প্রতি অটুট আস্থা রাখিয়া রোগীকে সুস্থ করিবার চেষ্টা করিতে হইবে।

### ক্লান্ততা রোগ

পেট মোটা, বুক সরু, লিকলিকে হাত, খসখসে চামড়া, দীপ্তিহীন চোখে, উন্নত নাসিকা এইরূপ আকৃতি বিশিষ্ট মানুষ প্রায়ই দেখা যায়। পেটটা যেন সামনের দিকে টেলিয়া আছে, হাঁটুবার সময় পাছটা যেন ঠিক জায়গায় অবস্থান করিতেছে না। এইসব

লোকেদের কি নারী কি পুরুষ বন্ধুতে হইবে কৃশতা রোগে আক্রান্ত হইয়াছে। খাওয়া করিতেছে অথচ গায়ে গতরে কিছুই লাগিতেছে না। কত টনিক ও ডাক্তারের আশ্রয় লইল কিন্তু সেই কৃশ যেমন ছিল তেমনই রহিয়া গেল। মান্দ্রু রোগা হইলেই কিছু আসে যায় না, কিন্তু ইহার উপর যদি প্রাণশক্তির অভাব হয় তখন কৃশতা রোগ হইয়াছে বলিয়া আমাদের সাবধান হইতে হইবে। এই রোগকে সারাইতে হইলে রোগের মূলে আঘাত করিতে হইবে গ্রীষ্মকাল অপারগ হইয়া ওঠে, ষড়্‌ ও পাকস্থলী ঠিক ঠিক সাজা দেয় না, রক্ত চলাচলের বৈষম্য দেখা দেয়। প্রথমেই টনিসল গ্রীষ্ম উপর নজর দেওয়া দরকার। স্থিতীয়ত লিভার ও সাথে সাথে অগ্নি গ্রন্থি (Pancreas) দিকে সবিশেষ দৃষ্টি লইতে হইবে। কোষ্ঠকাঠিন্য রোগের প্রাদুর্ভাব কৃশতা রোগীর সামগ্রিক অঙ্গ হিসাবে দেখা যায়। স্তরং এই ক্ষেত্রে যোগাসন ও যোগব্যায়ামের দিকে হাত প্রসারিত করিতে হইবে। যোগাসন করিবার পূর্বে খাদ্যের তালিকা ঠিক করিয়া লইতে হইবে।

জলীয় খাদ্য হিসাবে সপ্তাহে একদিন মিছরীর শরবত গ্রহণ করিবে। সপ্তাহে একদিন একটি ডাচ চিনি সহযোগে গ্রহণ করিবে। সপ্তাহে একদিন ২টি মোসামবীর শরবত গ্লুকোসজ ডি ২ চামচ দিয়া গ্রহণ করিবে, সপ্তাহে একদিন চিনিবিহীন এক গ্লাস ঘোলের শরবত গ্রহণ করিবে, সপ্তাহে একদিন এক গ্লাস ঠাণ্ডা বলি ওয়াটার ২ চামচ গ্লুকোসজ ডি সহযোগে গ্রহণ করিবে। টিফিন হিসাবে দুধ খই ও দুধ মর্দা অবশ্যই খাইবে, দুইবেলা আহারের মধ্যে টাটকা শাকসবজী ও মাছের ঝোল থাকিবে। মাখন সহ্য হইলে অল্প পরিমাণ ভাতে দিয়া খাইবে। মশলাবিহীন মাংসের ষ্টু মাসে ২ দিন গ্রহণ করিবে। প্রতিদিন কিছু না কিছু মোস্তুমী ফল অবশ্যই গ্রহণ করিবে। নিম্নোক্ত যোগাসনগুলি নির্দেশ অনুযায়ী অবশ্যই পালন করিবে। যোগাসন অভ্যাস করিলে আহার ও নিদ্রায় সমন্বয় ঘটিবে, দেহ আশ্রিত আশ্রিত ভাল হইতে থাকিবে।

### চাট—১

- ১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )
  - ২। পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার ১ মিনিট, সাথে সাথে মহামুদ্রা ১ বার ১ মিনিট।
  - ৩। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
  - ৪। সহজ অগ্নিসার—২০ বার।
  - ৫। যোগমুদ্রা—( উষ্ণিত হাত ) ১ বার, ১ মিনিট।
  - ৬। চক্ৰাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
  - ৭। উদ্ভাসন—১ বার, ১ মিনিট।
  - ৮। ধনুর্দাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ঐ রীকিং—৩০ বার।

### সহজ ব্যায়াম

- ১। সিট আপস—২০ বার।
- ২। স্যাণ্ডো ডন—২০ বার।



৩। বৈঠক—৪০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৩ মাস অবধি করিবে। ইহার পর ২ নম্বর চার্টে মনোনিবেশ করিবে।

### চার্ট—২

১। অর্ধ স্তম্ভ বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম ১৫ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )

২। জানুলায় শিরাসন—প্রতিক্ষেপে ৩০ সেকেন্ড ২ বার।

৩। উত্তীর্ণ পদ্মাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার।

সাথে সাথে শয়ন পদ্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৪। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৫। অর্ধ কুর্মাসিন—১ বার, ১ মিনিট।

৬। ভুজঙ্গাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া, ২ বার।

৭। শলভাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া, ২ বার।

৮। নৌকাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া, ২ বার।

ঐ রোলিং ৪০ বার।

### সহজ ব্যায়াম

১। সিট আপস্—২০ বার।

২। স্যাম্পেডা ডন—৩০ বার।

৩। পি, টি,— ২ মিনিট।

৪। বৈঠক—৪০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৪ মাস অবধি অভ্যাস করিবে। লক্ষ্য করিবে দেহের কোন উন্নতি হইতেছে কি না, খাওয়ার স্পৃহা ও ঘুমের ইচ্ছা বাড়িতে থাকিলে খাদ্যের ভাগ কিছুটা বাড়াইয়া দিবে এবং ৭ হইতে ৮ ঘণ্টা ঘুমাইবে। ইহার পর নিম্নে বর্ণিত ৩ নম্বর চার্ট অভ্যাস করিবে। ৩ নম্বর চার্ট ৪ মাস করিবার পর পালাক্রমে ১ নম্বর চার্ট, ২ নম্বর চার্ট ও ৩ নম্বর চার্ট পর পর অভ্যাস করিবে। থেয়াল রাখিতে হইবে যেন সপ্তাহে ৪ দিনের বেশী যোগাসন না করা হয়।

### চার্ট—৩

১। অর্ধ কুর্মাসিন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )

২। স্তম্ভ বজ্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৩। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৪। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৫। উপবিস্ট উত্তরন—২০ বার।

৬। অর্ধ মৎস্যপদ্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। তোলাঙ্গদাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৮। ময়রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৯। সহজ শীর্ষাসন—১ মিনিট, অভ্যাসক্রমে পূর্ণ শীর্ষাসনের দিকে অগ্রসর হইবে এবং ১½ মিনিট করিবে।

### সহজ ব্যায়াম

১। সিট আপস—২০ বার।

২। স্যান্ডো ডন—২০ বার।

৩। চিনিং বার—২১০ বার।

৪। সাধারণ বৈঠক—৪০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৪ মাস অবধি করিবে। মনে রাখিবে কৃশতা রোগে আক্রান্ত হইলে সাধারণভাবে জীবনযাপন করিতে কোন অসুবিধা হয় না। ষোগাসন মাধ্যমে এই রোগ না সারাইয়া অবহেলা করিলে, আস্তে আস্তে বয়স বাড়িতে থাকিলে অস্ত্রের পীড়ায় আক্রান্ত হইবার আশংকা থাকে। তখন রোগীকে ভাল হইবার জন্য আরও অনেক পরিশ্রম করিতে হয়।

### সর্দি রোগ

সর্দি রোগের অভিজ্ঞতা আমাদের সকলেরই আছে। যাহাদেব বায়ুগ্রন্থি বা ফুস-ফুস, টনসিল, ও যকৃৎ দুর্বল তাহারা সর্দি রোগে আক্রান্ত হয়। শ্বাস প্রশ্বাসের সহিত ধূলিপূর্ণ বায়ু গ্রহণ, হঠাৎ অতিরিক্ত ঠান্ডা বা গরম লাগাইবার জন্যেও সর্দি রোগ হইতে পারে। স্নাত্যস্নাতে ঘরে বাস, কোষ্ঠবদ্ধতার প্রকোপে সর্দি রোগের অন্যতম কারণও হইতে পারে। যাহারা অবিরাম সর্দিরোগে ভোগে, কারণে অকারণে নাক দিয়া কাঁচা জল পাড়িতে থাকে, তাহার সহিত খুসখুসে কাশিও হইতে থাকে এইরূপ অবস্থায় রক্ত পরীক্ষা করানো দরকার। যক্ষ্মা, নিউমনিয়া, প্লুরিসি প্রভৃতি মারাত্মক রোগেব দেহাভ্যন্তরে প্রাদুর্ভাব থাকিলে সর্দি রোগ হইবার সম্ভাবনা থাকে। রক্তের সহিত যে জলভাগ থাকে সেই জলের অংশ দূষিত হইলে সর্দি আকারে নিগমন হইতে থাকে। স্তবরাং বায়ুগ্রন্থি সবল করিতে পারিলে রক্ত শোধিত হয়। রক্ত শোধিত হইলে সর্দি বোগ সাবিয়া যায়। অতিরিক্ত বৃষ্টিতে ভিজিলে সর্দি রোগের যাহা সৃষ্টি হয় তাহা তত মারাত্মক নহে। যাহাদের পিত্ত কুপিত বা পিত্তপ্রধান দেহ বা যাহারা পাগল তাহাদের সর্দিরোগ হয় না। সর্দিরোগের ডাক্তারী চিকিৎসা যাহা আছে তাহা বায়ুগ্রন্থিকে সবল করিবার উপায় ন্যস্ত। ইহাতে রোগ সম্পূর্ণ মুক্ত হয় ন্য। মাঝেমাঝে সর্দি লাগিয়াই থাকে। আবার যোগশাস্ত্র বলিতেছে যে মাঝে মাঝে সর্দি রোগ হওয়া ভাল। বৎসরে ৩৪ বার সর্দির দ্বারা আক্রান্ত হওয়া অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। কারণ তাহা না হইলে বৃদ্ধিতে হইবে দেহ অত্যধিক পিত্ত প্রধান এবং পাগল হইবার সম্ভাবনা আছে।

## যোগ চিকিৎসা পদ্ধতি

শুষ্ক প্রাতঃস্নান ও আতপশ্চান দ্বারা সাধারণভাবে সর্দি রোগ নিরাময় করা যায়। কিন্তু নিয়মিত আসন মৃদাদি করা অত্যধিক প্রয়োজন। স্বেদ্য ও স্নগঠিত দেহ গঠন করিতে পারিলে সর্দি রোগকে দূরে রাখা সম্ভব।

## চার্ট—১

- ১। ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া।
  - ২। দিনের যে কোন সময় আসন মৃদাদি। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪:১; ৮:১)
  - ৩। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
  - ৪। সহজ অগ্নিসার—২০ বার।
  - ৫। চক্ৰাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
  - ৬। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
  - ৭। উপবিষ্ট উভয়ন—১০ বার।
  - ৮। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
  - ৯। সহজ শীষাসন—১½ মিনিট।
- উপরিস্থ চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৩ মাস অবধি করিবে।

## চার্ট—২

১ নম্বর চার্ট যথারীতি করিবার পর ক্রমবর্ধমান ব্যায়ামের দিকে মনোনিবেশ করিবে। যথা :—

- ১। সিট আপস—২০ বার।
  - ২। হাই বার ডিপস—৩০ বার।
  - ৩। চিনিং বার—Rising fore grip  
Rising reverse grip } যতবার সম্ভব।
  - ৪। মুন বেশ সোজা হাতে ৮ পাউন্ড ওজন লইয়া যতবার সম্ভব পদল ওভার করিবে। ইহা অন্তত ৩ সেট্ দিবে।
  - ৫। সাধারণ বৈঠক—৪০ বার।
- উপরিস্থ চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ৫ মাস অবধি করিবে।

## নিয়ম ও পথ্যাদি

রোগে আক্রান্ত হইলে বা রোগের প্রথরতা থাকিলে এমনভাবে উপবাস দিবে যাহাতে শরীরের কোন কষ্ট না হয়। কষ্ট হইলে লঘু পথ্য গ্রহণ করিবে।

পরিপূরক বিশ্রাম গ্রহণ করিলে সর্দি রোগের তাড়াতাড়ি উপশম হয়। মূত্রে তার অনুমায়ী খাদ্যাদি গ্রহণ করিবে। একেবাবে প্রচুর খাদ্য না খাইয়া আধঘণ্টা বা এক-ঘণ্টা অন্তর খাদ্য গ্রহণ করিবে এবং গরম জল পান করিবে। শ্মরণ রাখিবে জলীয় খাদ্যই এ রোগের ঔষধ। যথা :—চা, দুগ্ধ, দুগ্ধসাবু, পাতলা ঘোল ইত্যাদি। অস্পর্শিমাণ ফলের রস গ্রহণ করা যাইতে পারে। দেহ এইরূপভাবে আবৃত রাখিবে যাহাতে সহজেই ঘর্মের উদ্বেগ হয়, কারণ ঘর্মের ভিতর দিয়া শরীরের সঞ্চিত বিষ প্রচুর পরিমাণ দেহ হইতে বাহির হইয়া যায়। রাতে শুইবার সময় গায়ে আচ্ছাদন থাকিবে।

### রক্তচাপবৃদ্ধিহেতু রোগ

দেহের রক্তবাহী ধমনীগুলি দুর্বল হইয়া পড়িলে স্বাভাবিক অবস্থায় উহার ভিতর দিয়া রক্ত চলাচল করিতে পারে না। তখন হৃদযন্ত্রকে অতিরিক্ত চাপের মধ্যে কাজ করিতে হয়। ফলে হৃদযন্ত্রে রক্তচাপ বৃদ্ধি হয়। ইহাকেই রক্তচাপ বৃদ্ধি বা ব্লাড-প্রেসার রোগ বলা হয়। রক্তচাপবৃদ্ধি দুই প্রকারের—

১। High blood pressure—উচ্চচাপ

২। Low blood pressure—নিম্নচাপ

শরীরে আমরা দুই প্রকার রক্তচাপ মাপিয়া থাকি, যথা :—(১) Diastolic.

(২) Systolic.

Diastolic রক্তচাপ হৃদযন্ত্রের Pumping pressure। Systolic রক্তচাপ শরীরের আভ্যন্তরীণ প্রক্রিয়ার রক্তচাপ। রক্তচাপ সাধারণত মিলিমিটারে মাপা হইয়া থাকে। ৭৫ মিলিমিটার প্রাকৃতিক বায়ুচাপের পরিমাণ। ৭৫ মিলিমিটারের একটি পারদস্তম্ভ Atmospheric-এর pressure-এর মানদণ্ড। ইহার অনুপাতে আমাদের শরীরের pressure মাপা হইয়া থাকে। স্বস্থ ব্যক্তির Diastolic pressure ৮০ হইতে ৯০ মিলিমিটার হওয়া বাঞ্ছনীয়। স্বস্থ ব্যক্তি ৯০+বয়স বাহা মাপ পরিমাণ করিবে তাহা শরীরের systolic pressure হওয়া বাঞ্ছনীয়। ইহার কম বেশী হইলেই আমরা সেই সমস্ত ব্যক্তিদের রক্তচাপের রোগী বলিয়া থাকি।

### রোগের কারণ

বাহ্যিক পীড়াদিন প্রয়োজন্যতিরিক্ত চর্বি জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করে অথচ যথোচিত পরিচর্যা কর না তাহাদের দেহে চর্বি সঞ্চিত হইতে থাকে। দেহ অত্যধিক শ্ফীত হইয়া ও ঠ. ক্ষুদ্র ধমনী এবং রক্তবাহী শিরাগুলির চর্বিপাশে মেদ জমিতে থাকে। রক্তের গতি বাহত হয়। হৃদযন্ত্রকে অধিক বেগ ও অধিক চাপ সৃষ্টি করিয়া দ্রুত রক্তের সঞ্চালন করিতে হয়। রক্তচাপ বৃদ্ধিবোগ ইহার অন্যতম কারণ। আবার খাদ্যের অভাবে শরীরে রক্তসৃষ্টি না হইলেও অসুবিধা আছে। চর্বি ক্ষয় করিয়া

প্রাণশক্তি আহরণ করিতে হয়। এমত অবস্থায় কিছু চর্বি না থাকিলেই নয়। সেই কারণে অল্প রক্তের উপস্থিতির দরুন শরীর দুর্বল হইয়া পড়ে এবং হৃদযন্ত্র নিম্নচাপে ভূগিতে থাকে।

যাহারা অতিরিক্ত পরিশ্রম করে, বিশ্রামের কোন অবকাশ নাই তখন দেহে প্রোটিন খাদ্যের অভাব হইতে থাকে। দেহে কঠিন শারীরিক পরিশ্রমে তথা মানসিক চিন্তার দরুন অধিক পরিমাণে অম্লবিষ সঞ্চিত হইতে থাকে। পাকযন্ত্র দুর্বল হইয়া পড়ে, অম্লবিষ (urea) যকৃত এবং মত্রগ্রন্থকে বিষাক্ত করিয়া তোলে ফলে ফুসফুস যথা রক্ত শোধনকারী যন্ত্রগুলিও অকেজো হইতে থাকে। এই অবস্থাতেও রক্তচাপ বৃদ্ধি হেতু রোগ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

দেহে একটা ক্লান্তির ভাব, সব সময় মাথাধরা ভাব, চোখগুলো যেন ঢুলুঢুলু অবস্থা ও অনিদ্রায় মানুষ আক্রান্ত হয়। হাঁটিবার সময়ে দেহ যেন টাল খাইতে থাকে।

## যোগ চিকিৎসা

### চার্ট—১

- ১। ভোরে সহজ বাঁশতিক্রিয়া।
- ২। পবনমুত্তাসন—২ বার, ১২ মিনিট করিয়া।
- ৩। সহজ প্রাণায়াম—১, ২, ৩ ও ৪ নম্বর—১০ বার।
- ৪। বিপরীত করণি মূদ্গা—২ বার, ১ মিনিট করিয়া।
- ৫। সহজ অগ্নিসার—১০ হইতে ২০ বার।
- ৬। শ্বাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- ৭। বিভক্তি উথিত পদ্মাসন—নিম্নাভিমুখী—১২ মিনিট, উর্ধ্বাভিমুখী—১২ মিনিট।
- ৮। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

উপরোক্ত চার্ট সপ্তাহে ৬ দিন করিয়া ৪ মাস অবধি অভ্যাস করিবে। উপকার পাইলে করনারী থ্রমবসিস রোগের বর্ণিত আসনগুলি অভ্যাস করিতে থাকিবে।

## নিয়ম ও পথ্য

নিম্নচাপে ভূগিলে প্রোটিন খাদ্যের দিকে সর্বিশেষ নজর দিবে। যথা ছোট মুরগীর জুঁস, কচি মাছের ঝোল, দুধ, স্মিগ্ট পাকা ফল, ডুমুর ও টাটকা শাক-সবজী।

উচ্চ রক্তচাপে ভূগিলে উপবাস বিধি অবশ্যই পালনীয়। মাসে ২ দিন উপবাস দেওয়া বাঞ্ছনীয়। লেবু ও চিনি মিশ্রিত জল, ডাবের জল, মোসাম্বীর শরবত, বার্লি

জল লেব্দ ও লবণ সহযোগে পান করিবে। কিছু কিছু শাক যেমন ছোট নটে, পাজল, স্মিথ, শ্বেত পুনর্ণবা শাক, কলমি ইত্যাদির স্টু পালাক্রমে ভক্ষণ করিবে। অতিরিক্ত লবণ, মাখন ও ঘৃত বর্জন করিবে। সপ্তাহে অন্তত ২১ দিন মিষ্টিবিহীন ঘোলের শরকত অবশ্যই গ্রহণ করিবে এবং সপ্তাহে অন্তত ২১ দিন ১ কাপ গরম জলে ২ চামচ মধু ও লেব্দ সহযোগে গ্রহণ করা বাঞ্ছনীয়। এই রোগে চিনি খাওয়া উচিত নয় পরিবর্তে গুড় বা মধু খাইবে। পাতে কখনও কাঁচা লবণ খাইবে না।

### জরায়ুর স্থানচ্যুতি

নারীদেহের জরায়ুর মধ্যে মানবশিশু জন্মগ্রহণ করে। ইহার মধ্যে শিশু ২৮০ দিন কটাইয়া পৃথিবীতে ভূমিষ্ঠ হয়। জরায়ু তলপেটের মূত্রাশয়ের এবং রেকটামের মাঝখানে অবস্থিত। ইহা একটি আধার। ইহা প্রায় ৩ ইঞ্চি লম্বা, ২ ইঞ্চি চওড়া ও ১ ইঞ্চি ঘনত্ব। জরায়ু যষ্ঠটি রবারের খিলির মত কতগুলি স্নায়ুর স্জ্জ্বর সাহায্যে মাড়-জঠরে ঝুলিতে থাকে। ইহা শরীরের নড়াচড়ার সহিত এদিক ওদিক দুলিতে থাকে। জরায়ুকে স্থানচ্যুতি করিবার জন্য অস্ত্র, মূত্রাশয় প্রভৃতি দায়ী। শরীর দুর্বল হইলে যে সমস্ত স্নায়ু জরায়ুকে ঝুলন্ত অবস্থায় ধরিয়া রাখে তাহারাও দুর্বল হইয়া পড়ে এবং জরায়ুর স্থানচ্যুতি ঘটে। কোষ্ঠবদ্ধতা, শ্বেতপ্রদরের অতিরিক্ত প্রাব, বাধক বেদনা, রক্ত শূন্যতা ইত্যাদিও জরায়ুর স্থানচ্যুতির কারণ। স্থানচ্যুতি ঘটিলে শরীর ভারাক্রান্ত হয় ও তলপেট ভারী বোধ হয়, পৃষ্ঠদেশে একটা বেদনা অনুভূত হইতে থাকে। বিবাহিত নারীরা সংযম হারাইয়া ফেলিলে এবং অতিরিক্ত সহবাস করিলে স্বাভাবিক ভাবেই কোষ্ঠবদ্ধতা রোগে আক্রান্ত হয়। অতিরিক্ত মল ক্রমিলে মলনালী জরায়ুকে সরাইয়া দেয়, অতিরিক্ত সহবাস করিলে জরায়ু শিথিল হইয়া পড়ে। জরায়ুর স্নায়ুর স্জ্জ্বগুলি উহাকে ধারণ করিতে পারে না। জরায়ু স্থানচ্যুত হইয়া মূত্রনালী ও মূত্রাশয়ের উপর প্রচণ্ড চাপ সৃষ্টি করিতে থাকে। অনেক সময় তলপেটে জরায়ুতে Tumours হইলেও উহা বাড়িতে বাড়িতে জরায়ুকে স্থানচ্যুত করে। সন্তান হইবার কালে অতিরিক্ত রক্তপ্রাবের দরুন দেহ রক্তশূন্য হইতে থাকিলে যকৃৎের উপর অধিক চাপ সৃষ্টি করে, ইহার ফলে জীবনীশক্তি ক্ষীণ হইতে ক্ষীণতর হইতে থাকায় জরায়ুর স্থানচ্যুতি ঘটায় সম্ভাবনা থাকে। অনেক সময় জরায়ু বহির্মুখে নামিয়া আসে। অনেকক্ষেত্রে ইহাও দেখা যায় যে জরায়ুর প্রায় সবটাই বাহির হইয়া থাকে। এমন অবস্থায় অস্পবয়সী মেয়েদের বিড়ম্বনার অবধি থাকে না। সুতরাং জরায়ুর স্থানচ্যুতি দর্ভাগ্যের লক্ষণ।

### চিকিৎসা

যোগশাস্ত্রে ইহার ষাছা চিকিৎসা পদ্ধতি আছে, তাহার মধ্যে গতানুগতিক যোগাসনে জরায়ুকে স্বস্থানে স্থাপন করা খুব কঠিন। প্রথমত দেহ যদি নরম বা

থপথপে হয় তাহা হইলে ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম দ্বারা দেহকে মজবুত করিতে হইবে। শ্রান করিবার সময় বাধটবে বসিয়া বা বড় গামলায় বসিয়া আসন করিবার অবস্থায় মূলবন্ধ ও মহাবন্ধ মৃদু অবশ্যই করিবে।

### চার্ট—১

- ১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- ২। মহামুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।
- ৩। পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৪। শশঙ্গাসন—২বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৫। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৬। উষ্ট্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৭। অঙ্গুষ্ঠাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া—বিকম্প উর্ধ্বমুখী পশ্চিমোত্তানাসন ১ বার, ১ মিনিট।
- ৮। শীর্ষাসন—১২ মিনিট অবস্থায় ১ বাব।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৩ মাস অবধি করিবে। ইহার পব বাকী মাস ১ নম্বর চার্ট করিবার পরে পরেই নিম্নলিখিত ব্যায়ামগুণি অভ্যাস করিবে।

### ব্যায়াম বিধি

- ১। সিট আপস—২০ বার।
- ২। রিভারস্ সিট আপস—২০ বার।
- ৩। চিনিং বার—stay and twist—যতবার সম্ভব।
- ৪। Stick P. T.—১ নম্বর ও ২ নম্বর—যতবার সম্ভব।

১নম্বর চার্ট ও ব্যায়ামবিধি ৪ মাস অভ্যাস করিবার পর যদি ফললাভে কোন বিঘ্ন ঘটে, তবে ডাক্তারের শরণাপন্ন হওয়া উচিত। তাহা হইলে বন্ধিতে হইবে রোগ সাধারণ অবস্থায় নাই। এইরূপ ক্ষেত্রে যোগাসন না করাই ভাল বা বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

### বিধি ও নিষেধ

এই রোগ সৃষ্ট হইলে বিশ্রাম করা বিধেয় এবং ভারী দ্বিনিষ তোলা নিষেধ। এই রোগের সাথে বহুবিধ অন্যান্য রোগ, যেমন শ্বাসনিক দুর্বলতা, অঙ্গীর্ণ, রক্তশূন্যতা ইত্যাদি জড়িত থাকে। সাবধান না হইলে এই রোগ সঙ্কটে দূর হইতে চায় না। সহবাস হইতে খুব সাবধান ও সংযত থাকিবে। রন্ধন কার্যাদি ও কঠিন পরিশ্রম হইতে দূরে থাকিবে। ঋতুকালীন সঞ্চিত রক্ত জরায়ুকে অধিক ভারী করে সেই জন্য সর্ববিধ দৌড়কাপ হইতে বিরত থাকিবে। গরীব ও মধ্যবিত্ত দ্বয়ের মেন্সের মধ্যে এই রোগের

প্রাদুর্ভাব দেখা যায়। জরায়ু যখন কিছুতেই স্বস্থানে ফিরিয়া যায় না এবং তাহার দরুন যে কোষ্ঠবদ্ধতা রোগের সৃষ্টি হয় তাহাতে overy বা মাতৃগ্রন্থিকে অতিরিক্ত দুর্বল করিয়া তোলে। তখন অস্ত্রোপচার দ্বারা overyকে কাটিয়া বাদ দিয়া জরায়ুকে তুলিয়া দিতে হয়। অনেক সময় অস্ত্রোপচারের ফলের তুলনায় বিফলই বেশী হইতে দেখা যায়। দেহ আমরণ রক্ত ও পঙ্গু হইতে থাকে। সেই কারণে প্রস্থার সহিত যৌগিক ব্যায়াম ও নিম্ন পথ্যাদি সঠিকভাবে পালন করিয়া চলিলে এই রোগ অবশ্যই নিম্নলিখিতভাবে আরোগ্যলাভ করিবে।

### বক্ষ্যাত্ত্ব রোগ

স্বামী শ্রীর দৈহিক মিলন সম্বন্ধে যে সমস্ত নারীর ৩৫ / ৪০ বৎসর পর্যন্ত সন্তানাদি হয় না তাহাদিগকে বক্ষ্যা নাবী বলা হয়। কিন্তু কথটা প্রকৃতিগত ভাবে ঠিক নয়। কারণ নাবীর সন্তান না হইলেই সে বক্ষ্যা এই দোষে বিশেষিত করিবার পূর্বে স্বামীর কোন দোষ আছে কিনা দেখা অবশ্য কর্তব্য। অনেক সময় পুরুষ দেহের নৃবীজ প্রকৃত ক্ষমতা সম্পন্ন থাকে না বাহাতে সে নারীদেহের ডিম্বকোষে ভ্রূণ উৎপন্ন করিতে পারে। কিন্তু বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই দেখা যায় নারীর বক্ষ্যাত্ত্ব নারীর দোষের জন্যই হইয়া থাকে। সবল জরায়ুতে পুংবীজ প্রবিষ্ট হইয়া সন্তান জন্মের যে স্বযোগ সৃষ্টি করে তাহা অনেক সময় ধ্বংসপ্রাপ্ত হইয়া যায়। যে সমস্ত মেয়েরা একটু কোপন স্বভাব বা রুদ্ধ মজাজের বা বায়ু পিত্তাদি ইত্যাদি বোগে ভুগিতেছে তাহাদের জরায়ু মধ্যে একজাতীয় বিকল্পায় সৃষ্টি হয়। এমন অবস্থায় পুংবীজ সেই বিবের সংশ্লিষ্ট আসিলে মরিয়া যায়। এসব ক্ষেত্রেও নাবী বক্ষ্যাত্ত্ব প্রাপ্ত হয়। জরায়ু যদি উপযুক্ত আকারে বৃদ্ধি পাইবার অবস্থায়না আসিতে পারে বা জরায়ুর গঠন তাহাকে সন্তান বৃদ্ধি হইবার সুযোগ না দেয় সেসব ক্ষেত্রেও নারী বক্ষ্যা হইতে পারে। কোন কোন ক্ষেত্রে বাঁহর হইতে বিধাত্ত্ব রোগ বীজানু জরায়ুর মধ্যে প্রবেশ করিয়া বাসা বাঁধিয়া থাকে। এসব ক্ষেত্রেও সহবাসে পুংবীজ জরায়ুর মধ্যে সন্তান উৎপাদন করিতে পারে না। বক্ষ্যা রোগের এও একটা কারণ। কোন কোন মেয়েদের দেহ অত্যধিক চর্বি'র চাপে নিষ্পেশিত হইতে থাকে। তাহাদের জননেন্দ্রিয় পুরুষ ইন্দ্রিয়কে স্বাভাবিক ভাবে গ্রহণ করিতে পারে না। চর্বি'র ফলে মাতৃগ্রন্থির ক্রিয়ায় বিশৃঙ্খলার সৃষ্টি হয়। ইহাদেরও বক্ষ্যা নারী আখ্য দেওয়া যাইতে পারে। আগেই বলা হইয়াছে যে নারী-দেহে জরায়ুর স্থানচ্যুতি হয়। জরায়ুর স্থানচ্যুতি বক্ষ্যাত্ত্বের একটি বিশেষ কারণ। গরম দেশের মেয়েরা বেশীরভাগই জরায়ুর স্থানচ্যুতি রোগে ভোগে।

সন্তান লাভ যখন শ্রী পুরুষের উভয়েরই সমান দায়িত্ব তখন শ্রী বক্ষ্যাত্ত্ব প্রাপ্ত হইবার পূর্বে পুরুষকেও সমানভাবে দায়ী করা যাইতে পারে। পরপৃষ্ঠায় বর্ণিত কারণগুলি নারীকে বক্ষ্যা বলিবার পূর্বে যাচাই করিয়া নেওয়া দরকার :—



যথা—

- ১। শূন্যারল্য।
- ২। যৌন অক্ষমতা।
- ৩। অত্যধিক পিত্তদোষ।
- ৪। অত্যধিক মদ্যপানে আসক্তি।
- ৫। ২৫ বৎসরের পূর্বে পর্যন্ত অস্বাভাবিক যৌনক্রিয়া।
- ৬। উপদংশ রোগ।
- ৭। গণোরিয়া রোগ।
- ৮। অস্বাস্থ্যকর দেহ।

উপরিউক্ত কারণগুলি যদি পুরুষের মধ্যে থাকে তাহা হইলে তাহার স্ত্রী সন্তান-ধারণ নাও করিতে পারে। সুতরাং এইরূপ অবস্থায় নারী বন্ধ্যাত্ব বোগে ভুগিতেছে বলা ঠিক নয়। উপরে বর্ণিত সমস্ত কারণগুলি কি পুরুষ কি নারীর পক্ষে প্রযোজ্য বলিয়া বলা হইয়াছে, তাহা স্বেচ্ছা কদাচিত্ কোন কোন নারীর ২/১টি সন্তান জন্মগ্রহণ করে। যদিও ইহাদের সংখ্যা মূর্খটিমেষ। কিন্তু ইহারা চিববন্ধ্যা। এইরূপ মূর্খটিমেষ ২/১ টি ঘটনা ব্যতীত যৌগিক ক্রিয়ায় বন্ধ্যাত্ব দোষ রোগ সম্পূর্ণ বিদূরিত করা যায়। সাধারণা একটি সন্তান ধারণ করিয়া আর সন্তান প্রসব করে না তাহাদের কাকবন্ধ্যা নারী বলা হয়।

### যৌগিক চিকিৎসা পদ্ধতি

জন্ম হইতে যাহাদের জরায়ু ও মাতৃগ্রন্থি খুব দুর্বল থাকে, সেই সমস্ত নার সাধারণত চিরবন্ধ্যা। তাহাদের বন্ধ্যাত্ব রোগ ঘোচানো যায় না। অবশ্য এইরূপ নারীর সংখ্যা অত্যন্ত কম। ইহারা ছাড়া প্রায় সকলকেই যৌগিক ক্রিয়ায় বন্ধ্যাত্ব রোগ সারানো যায়। সাধারণত স্নায়ুদৌর্বল্য রোগের যৌগিক চিকিৎসা করিয়া এবং যাহাদের মাতৃগ্রন্থি দুর্বল বলিয়া মনে হইবে তাহাদের অনুবৃদ্ধ যৌগিক পদ্ধতি অভ্যাস করাইবে। যৌগিক ক্রিয়ায় নারীদেহের স্নায়ুদৌর্বল্য, মাতৃগ্রন্থির দৌর্বল্য, জরায়ুর দৌর্বল্য, ইন্দ্রগ্রন্থির দৌর্বল্য যথাযথভাবে স বল করা সম্ভব।

### চার্ট—১

- ১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- ২। পৃষ্ঠ গোমুখাসন—উভয়দিকে ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৩। জানুলায় শিরাসন—উভয়দিকে ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৪। ভদ্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৫। বিভক্তি উর্ধ্বত পদাসন—নিম্নাভিমুখী—১২ মিনিট।

উর্ধ্বাভিমুখী—১২ মিনিট।

- ৬। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।
  - ৭। উত্তীর্ণ পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া,  
সাথে সাথে শয়ন পদ্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- উপরোক্ত চার্ট সপ্তাহে ৬ দিন ৩ মাস অভ্যাস করিবে। ইহার পর নিম্নে বর্ণিত ২ নম্বর চার্ট অবশ্যই করিবে।

### চার্ট—২

- ১। দণ্ডায়মান সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )
  - ২। অর্ধ চন্দ্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
  - ৩। পদহস্তাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
  - ৪। দণ্ডায়মান জানুশিরাসন—উভয়দিকে ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
  - ৫। ত্রিকোণাসন—উভয়দিকে ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
  - ৬। তোলান্দুলাসন—১ বার, ১ মিনিট।
  - ৭। পবন মূর্ত্তাসন—২ বার, ১২ মিনিট করিয়া।
  - ৮। সম্ভব হইলে ময়ূরাসন—১৫ সেকেন্ড করিয়া ৪ বার।
- বিকল্পে শলভাসন ও অর্ধ শলভাসন ২ বার, ১২ মিনিট করিয়া।
- উপরোক্ত চার্ট সপ্তাহে ৫ দিন ৪ মাস অবধি করিবে। ইহার পর পালাক্রমে ১ নং ২ নং চার্ট করিয়া যাইবে।

### ব্রঙ্কাইটিস ( Bronchitis )

এই রোগে আক্রান্ত হইলে শ্বাসনালীতে প্রদাহ বা জ্বালা হইতে থাকে এবং শ্বাসনালী স্ফীত হইয়া ওঠে। ব্রঙ্কাইটিস অর্থে শ্বাসনালীতে প্রদাহ। এই রোগে আক্রান্ত হইলে কাশি ও জ্বর প্রথমে দেখা দেয়। গলায় ব্যথা অনুভূত হয়, খাদ্য গ্রহণ করিতে গলায় ব্যথা এবং বেদনা বোধ হয়, বৃক্কে অস্বাভাবিক চাপ সৃষ্টি করে শ্বাস-প্রশ্বাসে বাধা দেয়। সাবধান না হইলে ব্রঙ্কাইটিস টাইফয়েড ও নিউমোনিয়া রোগেও পরিণত হইতে পারে। ছোট ছোট ছেলেমেয়েরা এই রোগে বেশী আক্রান্ত হয়। বৃদ্ধদের এই রোগ মারাত্মক। নিরাময় হইতে সময় লাগে। অনেক সময় প্রাণ-সংশয়েরও কারণ হইয়া দাঁড়ায়। কারণ অতিরিক্ত জ্বরে আক্রান্ত হইয়া ব্রঙ্কা-নিউমোনিয়া রোগে পরিণত হয়।

ইহা সংক্রামক ব্যাধি। ব্রঙ্কাইটিস রোগে আক্রান্ত রোগীর এঁটো জিনিস খাইতে নাই, নিঃশ্বাস গ্রহণ করিতে নাই। কারণ বাহ্যদের ফুসফুস দুর্বল, দুর্বল টেনসিল তাহার বায়বীয় সংস্পর্শে আসিলে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকিবে। ঠান্ডা বাতাস জলো হাওয়া, ধূম, ধূলি ও কুয়াশা দুর্বল ব্যক্তিকে ব্রঙ্কাইটিস রোগে আক্রান্ত হইতে সহায়তা করে। আক্রান্ত হইলে রোগী সম্পূর্ণ বিচ্যন্ন হইবে। ক্ষুধার উদ্রেক না

হইলে জলীয় খাদ্য ছাড়া কোন খাদ্য গ্রহণ করিবে না। জলীয় খাদ্য বলিতে—গরম জল, গরম দুগ্ধ, লেমনেড ওয়াটার, বার্গি ওয়াটার, ফলের রস, হরলিক্‌স্, ইত্যাদিকে বদ্বায়। কিন্তু জিহ্বা যদি পরিস্কার না থাকে তাহা হইলে দুগ্ধ হইতে বিরত থাকিবে। সে ক্ষেত্রে বোলের শরবত প্রেয়।

যোগব্যায়াম পদ্ধতি শিশুদের ও বয়স্কদের বিভিন্ন প্রকার হইবে। ৬ বৎসরের উর্ধ্বে শিশুদের যোগব্যায়াম করানো যাইতে পারে।

শিশুদের পক্ষে যোগব্যায়াম কি কি প্রযোজ্য

চার্ট—১

- ১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )
- ২। শশঙ্কাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৩। পশ্চিমোত্তানাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৪। উষ্ট্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৫। ভূজঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৬। ভূজঙ্গাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )
- ৭। নৌকাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া

ঐ রোলিং—৩০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট শিশুর জরুর না থাকিলেই অভ্যাস করিবে। জরুর থাকিলে বিশ্রাম ও ঔষধ মারফত জরুর সারাইয়া যোগাসনগুলি সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ৩ মাস অবধি অভ্যাস করিবে।

যোগাসন বয়স্কদের পক্ষে

চার্ট—১

- ১। আংশিক নিরব্দ উপবাস ( ১৬ ঘণ্টা ) সপ্তাহে ১ দিন করিয়া করিবে।
- ২। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর ১০ বার করিয়া অভ্যাস করিবে ( ৪ : ১, ৮ : ১ )।
- ৩। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )
- ৪। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৫। বিভক্তি উত্তিত পদাসন—নিম্নাভিমুখী ১½ মিনিট।  
উর্ধ্বাভিমুখী—১½ মিনিট
- ৬। চক্ৰাসন—৪ বার, ১৫ সেকেন্ড করিয়া।
- ৭। উষ্ট্রাসন—২ বার ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৮। ভূজঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৯। উত্তিত পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

সাথে সাথে শয়ন পদ্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।

### ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম

- ১। সিট আপস—২০ বার।
- ২। স্যাম্পো ডন—২৫ বার।
- ৩। সাধারণ বৈঠক—৪০ বার।

উপরিউক্ত ২ নম্বর চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ৩ মাস অবধি অভ্যাস করিবে।  
খাদ্যের দিকে সর্বিশেষ নজর রাখিবে। নরম ও প্রোটিন ডায়েট খাদ্য গ্রহণই শ্রেয়।  
স্নান বিধিতে আতপ স্নান শ্রেয়। সহজ অগ্নিসার ধোঁতি দ্রুত রোগ আরোগ্যের  
সহায়ক। ধূমপান করিবে না।

### বধিরতা রোগ

বহু কারণে মানুষ বধির হয়। কেহ জন্ম হইতেই বধির বা কেহ পরবর্তী  
জীবনে বধিরতা রোগে আক্রান্ত হয়। যাহারা জন্ম বধিরতা প্রাপ্ত সেই সমস্ত রোগীদের  
ভাল হওয়ার সম্ভাবনা খুব কম। যে সমস্ত কারণে মানুষ পরবর্তী জীবনে বধির হয়  
তাহার মূল কয়েকটি বর্ণনা করা হইল।

১। ছোট অবস্থায় স্কুলে শিক্ষকের দ্বারা কণ্ঠ নিষ্পেষণ এবং হঠাৎ সজোরে  
চপেটাঘাত।

২। পুরুরের জলে অস্বাভাবিক দাপাদাপি, গভীর পুরুরে পান্না দিয়া মাটী  
তুলিতে যাওয়া। ইহাতে কণ্ঠের পর্দা ছিঁড়িয়া অথবা ছিদ্র হইয়া বধিরতার সৃষ্টি।

৩। হঠাৎ প্রচণ্ড শব্দে কণ্ঠস্থ হইলে শব্দ যথার্থভাবে মস্তিষ্কে পরিচালিত  
হইতে না পারার দরুন।

৪। অতিরিক্ত শ্লেষ্মা, দৃষ্ট পিত্ত প্রভৃতি কণ্ঠের ভিতর পুঞ্জীভূত হইয়া পঙ্ক  
আকারে অবস্থানপূর্বক বধিরতা।

৫। যাহাদের অতিরিক্ত শ্লেষ্মার ধাত, গলার কানের হইতে সংযোগ নালী অবরুদ্ধ  
হইবার দরুন বধিরতার সৃষ্টি করে।

৬। দৃষ্ট শ্লেষ্মা বা সর্দির কোন চিকিৎসা বহুদিন অবহেলিত থাকিলে শ্রবণ-  
তন্তুকে সম্পূর্ণ নষ্ট করিয়া দেয়।

এই সকল কারণসমূহ বা আরও অন্যান্য কারণসমূহ দ্বারা ছিদ্রপথ বন্ধ হইয়া  
গেলে বাইরের শব্দ কণ্ঠের ভিতর প্রবেশ করিতে না পারার দরুন মানুষ বধির হয়।  
Sterno clydo mastoid কুণ্ঠিত হইলে বা সর্দির প্রকোপে কণ্ঠমূলে ক্ষীণ হইলে  
কানদ্বারা বধির হইতে পারে। শৈশবে বা বৈশ্যে পেটের মত অনিয়মিত আহার  
বিহারে পেটরোগা হইয়া কানপাকা রোগে আক্রান্ত হয়। তাহারা পরবর্তী জীবনে  
বধিরতা প্রাপ্ত হইতে পারে। বয়স্ক লোকেরা জীবন শক্তির হ্রাসের দরুন,  
পুষ্টিকর খাদ্যের অভাবের দরুন স্বাভাবিক বধিরতা প্রাপ্ত হইতে পারে। চোখের

দৃষ্টি ক্ষীণ হইলে প্রবণশক্তিও কমিয়া যায়। দেহের রসধাতু বা শুদ্ধ ক্রমিতে থাকিলে দুর্বল স্নায়ুর জন্য মানব বধিরতা প্রাপ্ত হইতে পারে। অত্যধিক মদ, গাজা ও তামাক সেবনে মানব বধির হয়। এই সমস্ত বদ অভ্যাসের বিরুদ্ধে সংযম পালন না করিলে শুদ্ধ চিকিৎসার দ্বারা বধিরতা সারানো যায় না।

### চিকিৎসা

যোগশাস্ত্রে আসন মূদ্রাদি নিয়মিত ভাবে অভ্যাস করিলে সর্দি, কাশি, শ্লেষ্মা এবং পেটের ব্যাধি নির্মূল হইতে থাকে। সাধারণ যোগাসন দৈনিক ৭/৮ টি করিয়া অভ্যাস করিবে। সাধারণ যোগাসন বলিতে বোঝায় বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম, শশঙ্কাসন, সর্বাঙ্গাসন, উষ্ট্রাসন, চক্ৰাসন, কর্ণপীঠাসন, ময়ূরাসন, সহজ শীর্ষাসন।

### দন্তরোগ

#### (বিবিধ প্রকার)

১। দাঁত হইতে রক্ত পড়া। ২। দাঁতের রঙ কালো হওয়া। ৩। দাঁতে পোকা ধরা। ৪। দাঁত আস্তে আস্তে ক্ষয় হইয়া ভাঙিয়া পড়া। ৫। শীতল জল দাঁতে লাগিলেই দাঁতে যন্ত্রণা হওয়া। ৬। উষ্ণ জল দাঁতে লাগিলেই দাঁতে যন্ত্রণা হওয়া। ৭। দাঁতের চকচকে সাদা রঙ দূর্বীভূত হওয়া। ৮। দাঁতের গোড়ায় গোড়ায় পাথরের মতন ভঙ্গুর Scale deposit হওয়া। ৯। পাইওরিয়া ইত্যাদি।

মুখাবয়ব এবং দাঁত স্বাস্থ্যের প্রতিবিন্দু। স্বাস্থ্য ভাল থাকিলে দাঁত ভাল থাকে। ভাল দাঁত দেখিলে স্বাস্থ্যের পরিচায়ক বুঝিবে। স্বাস্থ্য নষ্ট হইবার সাথে সাথে দাঁতের বর্ণাভা ন্যূন হইয়া যায়। গ্রন্থি দুর্বলতা দাঁতের মাধ্যমে ধরা যায়। শরীরে যথোচিত ক্যালসিয়াম, ফসফাসের অভাব থাকিলে দাঁতের রোগ হয়। Balance diet বাহা বা গ্রহণ না কবে, যথা—প্রয়োজন রূপে শাক সবজী, ফল, দুধ, ভাত, চাট, মাছ, মাংস, ডিম—স্বল্প বস্তুনের সাহায্যে গ্রহণ করিলে ক্যালসিয়ামের অভাব ঘটে না। শুদ্ধই বাহারা আমিষ খাদ্য গ্রহণ করে ক্যালসিয়ামের অভাব তাহাদের মধ্যে দেখা যায়। স্বাস্থ্যহীন ছেলে ও স্বাস্থ্যহীনা মেয়েদের সন্তানাদিও এই রোগে ভোগে। তাহাদের সন্তানাদিও লিকলিকে, জীর্ণ অস্থি লইয়া জন্মগ্রহণ করে। শৈশবে দুগ্ধ একটি প্রয়োজনীয় খাদ্য। বিশুদ্ধ বস্তুর তৈরী ও চলাচল প্রবল করিতে পারিলে দেহ খাদ্যপ্রাণ গ্রহণ করে। দাঁতের স্নায়ুগুলি বিশুদ্ধ রক্ত চলাচলের দরুন সতেজপ্রাণ হয়। যদি দন্তরোগ বিদূরীত হয় তাহা হইলে দস্ত ব্যথা বা দস্তগল হয় না। দেহের জীবনীশক্তি ভাল দাঁত গড়িতে ও রাখিতে সাহায্য করে। এই জীবনীশক্তি যোগাসন মাধ্যমে লাভ করা যায়। “মরণং বিন্দুপাতেন”—এই ঋষি বাক্য স্মরণ রাখিয়া যেহেতু “জীবনং বিন্দু ধারণাৎ” শরীরের প্রাতি সংযম পালন করিয়া দস্ত রক্ত

করিবে। অতিরিক্ত শব্দক্রমে রক্ত দূষিত হয়, দস্ত শ্বাসদুর্গলি দুর্বল হয় এবং মাড়ি দিয়া রক্ত পড়িতে থাকে। দাঁতকে নিরমিত পরিষ্কার রাখা বাঞ্ছনীয়। সরিষার তৈল ও লবণ বা উভয়ের সহিত কচি পেরারার পাতা খেতো করিয়া মিশাইয়া দন্তে মার্জনা করিলে দাঁত পরিষ্কার ও শক্ত থাকিবে। বহুবিধ আসনের মধ্যে দস্ত যোগের অগ্রগণ্য চিকিৎসা শীর্ষসিন। কিন্তু শব্দ শীর্ষসনে আনুসঙ্গিক অনুবিধার সৃষ্টি হইতে পারে বলিয়া অন্যান্য আসন মাধ্যমে শীর্ষসিন করিতে হইবে। নিম্নে যোগাসনের ধারাবাহিক চার্ট অভ্যাস করিয়া দস্ত রোগের কুফল হইতে নিজেকে রক্ষা করিবে।

### চার্ট—১

- ১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ : ৮ : ১)
  - ২। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
  - ৩। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
  - ৪। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
  - ৫। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
  - ৬। পদহস্তাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
  - ৭। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
  - ৮। সহজ শীর্ষসিন—১ বার, ১২ মিনিট।
- উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৩ মাস অবধি করিবে।

পাকস্থলীর পীড়া ও অতিরিক্ত শব্দক্রমে দস্ত রোগের মূল কারণ।

কোষ্ঠবদ্ধতা, অম্লদোষ, পিত্তদোষ প্রভৃতি যোগাসনের মাধ্যমে নিম্নলিখিত করিতে হইবে। তাহা হইলে শরীরে প্রচুর ফসফরাস সঞ্চিত থাকিবে ও ক্যালসিয়াম ধাতুর অভাব হইবে না।

### চার্ট—২

- ১। অর্ধ সূপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ : ৮ : ১)
- ২। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৩। সঙ্কম হইলে এবং ১২ বৎসরের উর্ধ্ব বয়স হইলে হল্লাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৪। যোগমুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।
- ৫। ভুজঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৬। অর্ধ কুর্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৭। ধনুর্দাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

ঐ রকিৎ—৩০ বার।

৮। পূর্ণ শীর্ষাসন—১ বার, ১৫ মিনিট।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন, ৪ মাস অবধি করিবে। ১ নম্বর চার্ট ও ২ নম্বর চার্ট করিবার অব্যবহিত পরেই নিম্নলিখিত ব্যায়ামগুলি অবশ্যই করিবে।

১। সিট আপস্—২০ বার।

২। হাই বার ডিপস—৪০ বার।

৩। মিনি বার ডিপস—২০ বার।

৪। চিনিং বার হিপ রোলিং—৬ বার।

৫। সাধারণ বৈঠক—৪০ বার।

মনে রাখিবে প্রত্যহ ২ বার খাইবার পরে দন্ত পরিষ্কার করিবে।

### চোখের রোগ

বহুপ্রকার চোখের রোগ আছে। সংক্রামক ব্যাধির দ্বারা আক্রান্ত যে সমস্ত চোখের রোগ আছে, তাহা চিকিৎসা-শাস্ত্রের অন্তর্গত। দৃষ্টিহীনতা চোখের আর একটি রোগ। এইখানে যোগশাস্ত্রে তাহার উপর যা প্রতিক্রিয়া আছে তাহাই লিপিবদ্ধ হইল। দৃষ্টিহীনতা রোগ দুই প্রকার :—

১। কাছের জিনিস স্পষ্ট দেখা এবং দূরের জিনিস অস্পষ্ট দেখা।

২। কাছের জিনিস অস্পষ্ট দেখা এবং দূরের জিনিস স্পষ্ট দেখা।

অনেক ক্ষেত্রে দুইটি জিনিসই অস্পষ্ট দেখা। এই দৃষ্টিহীনতা বা দৃষ্টিক্ষীণতা রোগে আক্রান্ত রোগীরা কাজ চালাইবার জন্য চশমা গ্রহণ করেন। কাছের জিনিস না দেখিতে পাইলে তাহাকে আমরা (+) Power বলি। তেমনি দূরের জিনিস না দেখিতে পাইলে তাহাকে আমরা (—) Power বলি। ইংরেজীতে এই রোগের নাম myopia বা Hyper-metropia ছোট ছোট ছেলেমেয়েরা সাধারণত (—)Power এ আক্রান্ত হয়। কোন যন্ত্র না লইলে (—)Power দ্রুত বাড়িতে থাকে। (+)Power বয়স্ক লোকেরই সাধারণত হইতে দেখা যায়। অকারণে দেহ কুণিপত হইলে বান্ধু রুদ্ধ হয়। চোখের রসদাতু শুষ্ক হইতে থাকে। যকৃৎ কমজোরী হইলে চোখে রক্ত সঞ্চারিত হইতে পারে। ইহাতে চোখের আবরণের উপর যে আর্পেক্ষিক দৃষ্টি বা আলোক শক্তির তারতম্য ঘটে তাহার দরদন দৃষ্টি গ্রহণে অস্ববিধার সৃষ্টি করে। অনেক সময় পিত্তদোষ সৃষ্ট হইলেও এই রোগের উৎপত্তি হইতে দেখা যায়। চোখের সেই জড়লজ্জলে তেজস্বীতা যেন ঘন হইতে থাকে। আমাদের ধারণা বেশী বয়সেই চোখে ছানি পড়ে, কিন্তু তাহা ঠিক নহে। দৃষ্টিহীনতার দরদন চোখের ছানি অস্পষ্ট বয়সেও পড়িতে দেখা যায়। স্লেম্মা দোষ রোগের বাড়াবাড়ি হইলে চোখে অহরহ পিচ্ছুটি কাটিতে থাকে। সেইসব ক্ষেত্রেও দৃষ্টিক্ষীণতা রোগে আমরা আক্রান্ত হই। এর মূল রোগের উৎপত্তি যকৃৎ বা Liver. স্তত্রায় যোগশাস্ত্রের বিধিবিধি যকৃৎ

উপর আঘাত হানিতে হইবে। দারুণ অসংযত ব্যক্তির Sex glandকে দুর্বলতা করিয়া ফেলে। তখন মস্তিষ্ক দুর্বল হইয়া Pituitary গ্রন্থি অকেজো হইতে থাকে। চোখের দৃষ্টির প্রতিফলন ঠিক ঠিক হইতে দেয় না। ইংরাজীতে যাহাকে বলে Optic Nerve Centre, যাহা Pituitary গ্রন্থির নিম্নেই অবস্থিত। যত্নে দুর্বল ও বয়স্ক কুপিত হইলে দর্শনেন্দ্রিয়ে আঘাত হানে, চোখের স্নায়ুর দুর্বলতা প্রকাশ পায়, দৃষ্টি ধারণাশক্তিও অভাবে ঘটে। এইরূপে চোখে মারাত্মক ব্যাধি “ব্লু কোমা” রোগের উৎপত্তি হইতেও দেখা যায়। নিম্নে বর্ণিত যোগাসনগুলি যকৃতের উপর Influence করিয়া নিয়মিত অভ্যাস করিবে। আসন করিবার পূর্বে চোখ শীতল জলে ধোত করিবে। কমজোরী লবণজলে ৪৫ বার চোখ অবশ্যই ধোত করিবে। চোখ একবার খুলিয়া একবার বন্ধ করিয়া ধীরে ধীরে লবণ জলে ঝাপটা দিলেও উপকার পাওয়া যাইবে। ইহার পর সকালের সূর্যের দিকে চাহিয়া মিনিট ২।৩ অবস্থান করিবে। খালি চোখে সূর্যের দিকে চাওয়া সম্ভব নয়। নিজের হস্তদ্বারা চক্ষু ঢাকিয়া সূর্যের দিকে দৃষ্টি রাখিবে। সকালের সূর্যের Ozon ( $O_3$ ) প্রচুর পরিমাণে থাকে তাহা হস্তের মাংস ভেদ করিয়া চক্ষে প্রবেশ করিবে। এই ভাবে চোখ দুইটিকে আসনের জন্য প্রস্তুত করিয়া যোগাসনে বসিবে।

### চার্ট—১

- ১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম ২০ বার (৪ : ১ : ৮ : ১)
- ২। শশঙ্কাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৩। সব্জাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৪। পদহস্তাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৫। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৬। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৭। শলভাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৮। দণ্ডায়মান উত্তয়ন—১২ হইতে ২০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট সম্ভাহে ৪ দিন ৩ মাস অবধি করিবে। নিম্নে বর্ণিত ২ নম্বর চার্ট করিবার পূর্বে প্রাতঃকালে মৃৎগৃহের প্রচুর জলের চাপ সৃষ্টি করিয়া রাখিয়া চক্ষু ধরে ঠান্ডা জলের ৮।১০ বার ঝাপটা দিবে। জল কুলকুচি করিয়া ফেলিয়া দিবে। এই প্রক্রিয়া ৩ বার করিয়া যোগাসনে বসিবে।

### চার্ট—২

- ১। অর্ধ কুমাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ : ৮ : ১)
- ২। জ্ঞানদল্ল শিরাসন—২ বার, উত্তয় দিক ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৩। তোলাঙ্গদাসন—১ বার, ১ মিনিট।



৪। সহজ অগ্নিসার—১২ হইতে ২০ বার।

৫। সর্বাঙ্গাসন হইতে সেতুবন্ধনাসন—উভয় প্রক্রিয়া ৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার করিবে।

৬। ধনু্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৭। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৮। যদি চোখের power (—৮) এর অনূর্ধ্ব হয় তবে ৫ মিনিট সহজ শীর্ষাসন করিবার পর ১ মিনিট পূর্ণ শীর্ষাসনে অবস্থান করিবে।

উপরিউক্ত চার্ট ৪ মাস অবধি সপ্তাহে ৪ দিন অভ্যাস করিবে। দৃষ্টিক্ষীণতা রোগ ধরা পড়িলে খাদ্যের দিকেও সর্বাংশে যত্ন লইবে। অল্পধর্ম খাদ্যের পরিবর্তে বেশী মাত্রায় ক্ষারধর্ম খাদ্য গ্রহণ করিবে। অতিরিক্ত ডিম ও মাংস খাইবে না। ইহারা অল্পধর্ম খাদ্য। টাটকা শাক-সবজী, বিভিন্ন প্রকার ফল ও দুগ্ধ ক্ষারধর্ম খাদ্য। মাছ-মাংসের প্রতি এবং ডিমের প্রতি অল্প বর্ধিকিয়া দুগ্ধ সহযোগে ক্ষারধর্ম পথ্যই গ্রহণ করা উচিত।

### রক্তহীনতা রোগ

আমাদের শরীরে রক্তের পরিমাণ যা থাকা প্রয়োজন তাহার কম হইলে রক্ত-হীনতা রোগ দেখা যায়। সাধারণত দেহের ওজনের ২০ ভাগের ১ ভাগ রক্ত থাকা প্রয়োজন। অর্থাৎ দেহের ওজন ৪০ কেজি হইলে ২ কেজি রক্ত অবশ্যই থাকিতে হইবে। কাহারও কাহারও মতে রক্তের পরিমাণ ১৬ : ১, বা ১০ : ১ থাকা বাঞ্ছনীয় বলিয়া মনে করেন। কিন্তু আমার মতে এইরূপ পরিমাণ রক্ত থাকা উচিত নয়। ইহাতে রক্তচাপ বৃদ্ধি ঘটিবার সম্ভাবনা থাকে।

প্রীহা বা ষকৃৎ ইত্যাদি বাহ্য রক্ত তৈয়ারী করিতে সাহায্য করে তাহার কমজোরা হইলে রক্তহীনতা রোগ দেখা দেয়। বাহির হইতে রক্তহীনতা রোগ বোঝা যায়। চামড়া খস্খসে, অমসৃণ, শারীরিক দুর্বলতা, ক্ষুধার অপ্রাচুর্য, গা বমি বমি এবং চোখে নিঃপ্রভতা—এইরূপ লক্ষণের (Symptom) উপরে রক্তহীনতা রোগ হইয়াছে বোধিতে হইবে। মলিন জিহ্বা, অকারণে মূর্ছা, চোখের পাতা ফ্যাকাশে, গাত্রে শোথ ইত্যাদিও রক্তহীনতা রোগের লক্ষণ।

দীর্ঘদিনের নানারকম রোগভোগে থাকিলে শরীর রক্তশূন্য হইতে পারে। যেমন ম্যালেরিয়া, আমাশয়, কাম্ব্লা, অজীর্ণ, অল্পব্যাধি ইত্যাদি। আমাদের দেহে রক্তের দুইটি প্রধান অংশ থাকে। এক শ্রেণীর রক্ত লাল, আর এক শ্রেণীর রক্ত সাদা। রক্তের সবটুকুই জীবগন্ধ। এই রক্তের রক্তাণুকে লাল আলু বা Red Corpuscles বলা হয়। এই রক্তেই অপর রক্তাণুকে সাদা অনু বা White Corpuscles বলা হয়। লাল রক্তাণু দেহে বেশী থাকা প্রয়োজন। কমপক্ষে শতকরা ৮২ ভাগ লাল

রক্তাণ্ড থাকা প্রয়োজন। বাহাদের দেহে লাল রক্তাণ্ড কমিতে থাকে, সাদা রক্তাণ্ড বাড়িতে থাকে তাহাদের দেহে ব্যাধিবীজ অচিরাৎ সৃষ্টি হইবার সম্ভাবনা থাকে। কিংবা লাল রক্তের অপ্রতুলতার দরুন ব্যাধিবীজ ধ্বংস করিতে সক্ষম হয় না। দেহের গ্রন্থি পেশী প্রভৃতি সমুদয় যন্ত্রগুলি সতেজ লাল রক্তের দ্বারা চালিত হয়। এবং ফুসফুস মাধ্যমে রক্ত শোধিত হইতে থাকে।

প্রীহা রক্তের সৃষ্টিকারক। ইহা শ্বেত ও লাল রক্তাণ্ড সৃষ্টি করে এবং ফুসফুস মাধ্যমে সেই রক্ত শোধন করিয়া সর্বদেহে সরবরাহ করে। সুতরাং রক্তহীনতা রোগে যাহারা ভুগিতেছে তাহারা যোগাসন মাধ্যমে প্রীহা বাহাতে সুস্থ সবল হয় তাহাই করিতে সচেষ্ট হইবে। যখন রক্তই জীবন তখন ফুসফুস ও প্রীহার সবলতাই দেহ রক্ষার বৃহত্তম কারণ। নিম্নে যোগশাস্ত্রে এই প্রীহা ও ফুসফুসকে কি করিয়া সবলতর করা যায় তাহাই বর্ণিত হইল।

### চার্ট—১

- ১। ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া ( পবন মূক্তাসন, পদহস্তাসন ও সর্বাঙ্গাসন )।
  - ২। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )।
  - ৩। সুপ্ত বজ্রাসন—১ বার ১ মিনিট।
  - ৪। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
  - ৫। সহজ অগ্নিসার—২০ বার।
  - ৬। পবনমূক্তাসন—১½ মিনিট করিয়া ২ বার।
  - ৭। চক্রাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার।
  - ৮। সহজ প্রাণায়াম— ২ নং ও ৪ নং।
- উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৩ মাস অবধি করিবে।

### চার্ট—২

- ১। অর্ধ কূর্মাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )
  - ২। জানুশিরাসন মহামুদ্রা—১½ মিনিট করিয়া ১ বার।
  - ৩। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।
  - ৪। অঙ্গুষ্ঠাসন—১৫ সেকেন্ড করিয়া ৪ বার।
  - ৫। হলাসন—১ বার, ১ মিনিট।
  - ৬। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
  - ৭। ভূজঙ্গাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার।
  - ৮। ধনুর্দাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার।
- ঐ রকিৎ ৩০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৪ মাস অবধি অভ্যাস করিবে।

ব্যায়াম—১৭

## চার্ট—৩

- ১। অর্ধ স্তম্ভ বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার, ( ৪ : ১ ; ৮ : )
- ২। মৎসাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৩। অর্ধ মৎস্যাসন—উভয় দিকে ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৪। আকর্ণ ধনুর্নাসন—উভয় দিকে ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৫। উপবীণ উত্তম—২০ বার।
- ৬। পূর্ণ ভুজঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৭। ময়ূরাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার।
- ৮। শীর্ষাসন—সহজ ৩০ সেকেন্ড, পূর্ণ ১ মিনিট।

## ক্রমবদ্ধ মান ব্যায়াম

উপরিউক্ত চার্ট করিবার পরে নিম্নলিখিত ব্যায়ামগুলি অবশ্যই করিবে

- ১। সিট আপস্—২০ বার।
- ২। হাই বার ডিপস্—২০ বার।
- ৩। সাধারণ পি, টি, —৫ মিনিট।
- ৪। সাধারণ বৈঠক—৪০ বার।
- ৫। স্কিপিং—সম্মুখে ১০০ বার ও পশ্চাতে ৫০ বার।

লোহ ও খনিজ লবণই রক্তের পুষ্টির উপাদান। শূদ্র ফল মাঝেমাঝে অবশ্যই গ্রহণ করিবে, পরে দৃশ্য। মোস্তমী ফল রোজ কিছু কিছু গ্রহণ করিবে। সপ্তাহে ১ দিন চর্বীবিহীন মাংস ও সম্ভব হইলে রোজ ছোট মাছ খাদ্য হিসেবে গ্রহণ করিবে। ভেজিটেবল স্টু এবং টাটকা শাকসবজী মাখন সহযোগে গ্রহণ করিবে। প্রাতঃকালে সপ্তাহে ২ দিন মিছরি সহযোগে মাখন বহুক্ষণ চিবাইয়া জল দিয়া গলাধকরণ করিবে। ঠাণ্ডা দূধে গুড়কোজ বা ঠাণ্ডা জলে গুড়কোজ শরীরের দুর্বলতা বোধ করিলে সপ্তাহে ২৩ দিন দিনান্তে গ্রহণ করিবে। সাধারণত রক্ত বাড়াইতে হইলে অল্পধর্মী খাদ্য বেশী গ্রহণ করিবে না। অল্পধর্মী খাদ্যের মধ্যে অধিক তৈল, ঘি, মশলা, মাখন, ডিম, মাংস প্রভৃতি বোঝায়। জলীয় খাদ্য যথা মিছরীর শরবত, ঘোলের শরবত, মোসাম্বীর শরবত, ডাব, বার্লি ওয়াটার ইত্যাদি পুরামাণ্ডায় গ্রহণ করিবে।

## ভগন্দর (Fistula)

গুহা প্রদেশে বা উহার পাশে নালী বা হইলে উহাকে ভগন্দর বলা হয়। ইহার মূল অনেক ভিতর হইতে উৎপন্ন হইয়া গুহ্য দ্বারের পার্শ্ব দিয়া বিষাক্ত ফোঁড়ার ন্যায় আবির্ভূত হয়। এই বিষাক্ত ফোঁড়া মৃৎ ফাটিয়া গিয়া সর্বদাই পুঞ্জ ও দূষিত রক্তাদি

নির্গত হইতে থাকে। ইহার যন্ত্রণা অত্যধিক, স্নেহভাবে বসা যায় না, মলত্যাগের সময় অত্যধিক জ্বালা যন্ত্রণা বৃদ্ধি পায়। এই ভগন্দর রোগ প্রাপ্ত বয়স্কদেরই হইয়া থাকে। ৪০ হইতে ৫০ বৎসরের মধ্যে বা তদুর্ধ্বও এই রোগ হইতে দেখা যায়। বাহারি বেশী আঘিব ভোজী তাহারাই এই রোগে সাধারণত আক্রান্ত হয়। বাহাদের গ্রন্থি অস্পেতেই শক্তিহীনতার পরিণত হয় এইরূপ অবস্থায় দেহের সঞ্চিত দূষিত পদার্থ বাহির করিতে অক্ষমতার দরুন এই রোগের সৃষ্টি। আধুনিক চিকিৎসা শাস্ত্রে অস্ত্রোপচারের ব্যবস্থা আছে। কিন্তু সাময়িক রোগ দূরীভূত হইলেও নালী বা অন্যত্র পথে ধাবিত হয়। সেই কারণে অস্ত্রোপচার না করাই শ্রেয়। অনেক সময় ফুসফুসে অস্ত্রোপচার হেতু দুরারোগ্য ব্যাধিরও সৃষ্টি করে। যোগশাস্ত্রে দেহের সমুদয় গ্রন্থি গুলিকে সজীব করে বলিয়া এবং ইহাদের ক্রীড়া অধিকতর উত্তেজিত হওয়ার দরুন দেহাভ্যন্তরে দূষিত পদার্থের সমুদয় স্বাভাবতই কমিয়া যায়। রক্তের চলাচল অধিকতর দ্রুত ও দেহে সর্বত্র ছড়াইয়া পড়িবার দরুন Fistula রোগের উপশম হয়। যোগাভ্যাস করিবার প্রাক্কালে নিয়মিত ১৫ দিন সহজ বস্তিক্রিয়া করিতে হইবে। প্রাতঃস্নান ও আতপ স্নান নিয়মিত ১৫ দিন করিতে হইবে। ইহার পর নিম্নলিখিত যোগাসনগুলি নির্দেশানুযায়ী অভ্যাস করিবে।

### চাট—১

- ১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
  - ২। মূলবন্ধ মূদ্রা—১৫ বার।
  - ৩। সহজ অগ্নিসার—২০ বার।
  - ৪। স্তম্ভ বজ্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
  - ৫। পবন মূদ্রাসন—২ বার, ১½ মিনিট করিয়া।
  - ৬। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
  - ৭। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৭ নম্বর—১০ বার করিয়া।
- উপরিউক্ত চাট সপ্তাহে ৫ দিন ৩ মাস অবধি করিবে।

### চাট—২

- ১। অর্ধ স্তম্ভ বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
- ২। বিপরীতকরণীমূদ্রা—২ বার, ১ মিনিট করিয়া।
- ৩। মূলবন্ধ মূদ্রা—১০ বার।
- ৪। শীতলী প্রাণায়াম—১০ বার।
- ৫। মৎসাসন—১ বার, ১ মিনিট।
- ৬। শল্যাসন—৩ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
- ৭। শূন্য পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

- ৮। সহজ প্রাণায়াম—১ নং, ২ নং, ৩ নং, ৪ নং—১০ বার করিয়া।  
 ৯। সহজ শীর্ষাসন—৩০ সেকেন্ড ও সাথে সাথে পূর্ণ শীর্ষাসন ১ মিনিট।  
 উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৫ দিন করিয়া ৪ মাস অবধি করিবে।

### চার্ট—৩

- ১। অর্ধ স্তম্ভ বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)  
 ২। আকণ্ঠ ধনুরাসন—উভয় দিকে ৩০ সেকেন্ড করিয়া।  
 ৩। অর্ধ মৎস্যাস্ত্রাসন—উভয় দিকে ৩০ সেকেন্ড করিয়া।  
 ৪। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।  
 ৫। কুঙ্কটাসন—১ বার ১ মিনিট।  
 ৬। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।  
 ৭। শীর্ষাসন ১ বার ১১ মিনিট।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৫ দিন ৪ মাস অবধি করিবে। এই রোগ সারাইতে হইলে লব্ধ পথ্য গ্রহণ করা দরকার। প্রত্যহ সামান্য অনুযায়ী ফলের রস গ্রহণ করিবে। বারসালো ফল গ্রহণ করিবে। পেট ভরিয়া কখনও খাদ্য গ্রহণ করিবে না। খুব বেশী আমিষ খাদ্য গ্রহণ করা উচিত নয়। মাসে অন্তত ২ দিন নিরম্ব উপবাস দিবে।

### ব্রণ বা দুগ্ধ ব্রণ

(বয়স-ফোঁড়া)

প্রত্যেক ছেলেমেয়ের যৌবন আসিবার কালে মূখে ছোট ছোট ফোঁড়ার ন্যায় উঠিতে থাকে। ইহারা অনেক সময় যন্ত্রণাদায়ক হয়। Pituitary, Thyroid ইত্যাদি গ্রন্থিদেহে যৌবন আসিতে থাকিলে বিশেষ ভাবে উত্তেজিত হইয়া পড়ে। ইহারা এই সময় অত্যধিক সক্রিয় হইয়া মেয়েদের রতি গ্রন্থি এবং ছেলেদের যৌন গ্রন্থি-গুলিকে গাড়িতে থাকে এবং অধিক পরিমাণে রক্ত প্রবাহিত করাইতে থাকে। এই কারণে প্রথম যৌবনে ছেলেমেয়েরা সামান্য কারণেও যৌন উত্তেজনা অনুভব করে। এই উত্তেজনায় ফলে বিশেষত ছেলেদের প্রচুর শব্দ রক্তের সঞ্চয় হইতে থাকে। তাহা দেহাভ্যন্তর হইতে স্বাভাবিক যৌনপথে স্থলিত হইয়া যায়। অনেক সময় এই স্থলিত শব্দ রক্তের কিছু অংশ রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া রক্ত দূষিত করে। যদি ছেলেদের পিত্ত দোষ এবং কোষ্ঠবদ্ধতা রোগ থাকে ঐ স্থলিত শব্দ রক্তের বিবিক্রিয়ার উৎপন্ন করিয়া কোমল মূত্থের কোমল স্বকে আঘাত করিয়া ব্রণের সৃষ্টি করে। মেয়েদের ক্ষেত্রেও তাহাদের শব্দ ছেলেদের মত গাঢ় হয় না, এই তরল শব্দ ঋতু স্রাবের সহিত বাহির হইবার সুযোগ না পাইলে ঐ একই কারণে মেয়েদের মূত্থেও ব্রণের সৃষ্টি করে। এই ব্রণ অনেক সময় ভয়ঙ্কর আকার ধারণ করিয়া দৃষ্ট ব্রণ বা দৃষ্ট ক্ষতের সৃষ্টি করে।

চলতি ভাষায় ইহাদের বয়স ফোঁড়া বলা হয়। যদি আমরা নিজেদের দেহ সম্বন্ধে সচেতন হই, রক্ষাচর্চা পালন করি, যৌবনের স্রোতে গা হেলাইয়া না দিই তবে এই রোগ হইতে আমরা দূরে থাকিতে পারি। এই সময় বালকেরা স্বপ্ন দোষে আক্রান্ত হয়। এবং মেয়েরা এলোমেলো খাভুস্রাবের দ্বারা আক্রান্ত হয়। সুতরাং প্রতিটি ছেলেমেয়ের যৌবনের প্রাক্কালে তাহাদের স্বাস্থ্যের দিকে এবং সংযমের দিকে সর্বিশেষ নজর রাখিতে হইবে। শরীর যাহাতে গরম না হয় সেইরূপ খাদ্য গ্রহণ করিবে। কুদৃশ্য, কু-সংগ্রহ এবং কু-পদ্ধতিকা গড়া পরিহার করিবে। সং-চিন্তা ও সং-লোকের সঙ্গ করিবে। শরীর রক্ষা করাই যখন ধর্ম, তখন সেই দিকে মনোনিবেশ করিলে রোগ দূরে থাকিবে। যকৃৎ ও পাকস্থলীর সুস্থতা এই রোগকে কাছে ঘেঁষিতে দেয় না। যকৃৎ ও পাকস্থলী সুস্থ থাকিলে কোষ্ঠকাঠিন্য হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে। সেই কারণে যৌবনের প্রাক্কালে যোগাসনে মনোনিবেশ করা বাঞ্ছনীয়। কিরূপভাবে যোগাসন অভ্যাস করিবে তাহা নিম্নে বর্ণিত হইল :-

### চাট্—১

১। ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া ও দিনের যে কোন সময় সুবিধামত যোগাসন ও যোগব্যায়াম।

২। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার ( ৪ : ১ ; ৮ : ১ )

৩। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৪। পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট ও সাথে সাথে শয়ন পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৫। সহজ প্রাণায়াম—১ নং, ২ নং, ৩ নং ও ৪ নম্বর—১০ বার করিয়া।

৬। মহাবন্দু মুদ্রা—২০ বার।

৭। সহজ অগ্নিসার—১ বার।

৮। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৯। সহজ শীর্ষাসন—১ মিনিট, সাথে সাথে পূর্ণ শীর্ষাসন ১ মিনিট।

১০। ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম যথা—

(ক) সিট আপস—২০ বার।

(খ) হাই বার ডিপস—৩০ বার।

(গ) চিনিং বার ওঠানামা—যতবার সম্ভব।

(ঘ) সহজ বৈঠক—৪০ বার।

এই বয়সে ছেলেমেয়েদের যৌন উত্তেজনা খুব বেশী থাকে। সুতরাং কামোত্তেজনা বশীভূত হওয়া স্বাভাবিক। তরুণ যুবকেরা অনাশ্রয়ী তরুণীদের হইতে দূরে থাকিবে এবং তরুণীরা অপ্রয়োজনে তরুণদের মদ্যের দিকে তাকাইবে না। এককথায়

ইহা বয়সের রোগ। এই সময় জলীয় খাদ্য বেশী পরিমাণে গ্রহণ করা উচিত, যথা—  
ঘোলের শরবত, মোসাম্বীর শরবত, ডাবের জল, বার্লি ওয়াটার, মিছরীর শরবত  
ইত্যাদি। আমিষ খাদ্যের সাথে সাথে সমপরিমাণ টাটকা শাকসবজী অবশ্যই গ্রহণ  
করিবে। টাটকা স্মিষ্ট ফল ও দূষিত অতি প্রয়োজনীয় খাদ্য। উপরে বর্ণিত এক নম্বর  
যোগাসন চার্ট সপ্তাহে ৫ দিন নিয়মিতভাবে ১বৎসর কাল করিবে। ইহার পর কোন  
শিক্ষকের নিকট আসন ও ব্যায়ামের চার্ট গ্রহণ করিলে ভাল হয়।

### মেরুদণ্ডের হাড় সরিয়া যাওয়া

পূর্বে মেরুদণ্ডের গঠনপ্রণালী এবং তাহার সহিত যুক্ত দুইটি ব্যাধি যথা Cervi-  
cal spondylosis ও lumbar spondylosis সম্বন্ধে বিশদভাবে বলা হইয়াছে।  
ইদানিং মেরুদণ্ডের শেষ প্রান্তে যেখানে স্ক্রাম অংশে তাহার কক্সিস পেল্ভিস  
Bone এর সঙ্গে যুক্ত হইয়া support পায় তাহার স্থিতি অবস্থা অনেক সময় সরিয়া  
যায়। এই ব্যাধিটিকে অনেক সময় slip disc বলা হইয়া থাকে। ইহা একটি  
মারাত্মক যন্ত্রণাদায়ক ব্যাধি। মানুষ যখন এই ব্যাধিতে আক্রান্ত হয় তখন সে সামনে  
পিছনে কোন অবস্থাতে স্বস্তি পায় না। শুইতে গেলে আরাম হয় না, বসিলেও আরাম  
পায় না। শরীরের সমস্ত শক্তি যেন দরীভূত হইয়াছে, ফ্যালফ্যালে দৃষ্টিতে শিশুর  
মতন অবস্থায় সকলের সাহায্যের জন্য প্রতীক্ষা করিতে থাকে। কক্সিস অংশ সরু  
ল্যাজের মত pelvis Bone এর উপর অবস্থান করার দরুন সে দেহটাকে pivotic  
Balance এর অবস্থায় রাখে। তাহা হইতে বিচ্যুত হইলেই slip disc নামে কথিত  
ব্যাধিতে আক্রান্ত হইয়াছে বলিয়া থাকি। সুস্থ দেহে সামনের দিকে ঝুঁকিয়া এক-  
বালতি জল তুলিতে গেলেও slip disc হইতে পারে। কট্ করিয়া একটা আওয়াজ  
হয়, মানুষটি ‘গেলাম গেলাম গেলাম’ করিয়া বাসয়া পড়ে। অনেকক্ষণ বসিয়া  
বসিয়া কাজ করিবার পর হঠাৎ উঠিতে গেলেও এই ব্যাধিতে আক্রান্ত হইতে দেখা যায়।  
কিংবা কেহ বা হঠাৎ পেছন দিক হইতে আচমকা চপেটাঘাত করিলেও slip disc  
হইতে পারে। যতক্ষণ পর্যন্ত কোন প্রক্রিয়ার দ্বারা কক্সিসকে তাহার original  
position-এ ফিরাইয়া আনিতে না পারা যায় ততক্ষণ পর্যন্ত এ ব্যাধি হইতে নিষ্কৃতি  
নাই।

### প্রক্রিয়া

প্রথমে যোগাসন করিবার প্রাক্কালে মেরুদণ্ডের ঐ অংশকে পূরুর ন্যায় করিয়া  
তুলিতে হইবে। রোগীকে উপর করিয়া শোওয়াইয়া মেরুদণ্ডের শেষ অংশ পিঠের  
উপরে আজলা আজলা গরমজলের ঝাঁপটা দিয়া দুই হাতের বৃদ্ধাঙ্গুল মারফত মেরুদণ্ড

ও অপেক্ষাকৃত জোরে চাপ দিয়া ম্যাসেজ করিতে হইবে। প্রতিদিন ১০ মিনিট এই প্রক্রিয়া করিবার পর রোগী যখন একটু বসিতে পারিবে এবং আরাম বোধ করিবে তখন তাহাকে বজ্রাসনে বসাইয়া সহজ প্রাণায়াম করাইবে। এই ভাবে ২/৩ দিন বাদে তাহাকে শল্যভাষণ করিতে অভ্যাস করাইবে। কিন্তু প্রতিদিনই দিনের মধ্যে ১বার অথবা ২বার গরমজলের ম্যাসেজ দিবে। যখন রোগী কিছুটা সুস্থ হইবে তখন তাহাকে মেরুদণ্ডের ব্যাধিতে বর্ণিত যোগাসনের যে চার্ট পূর্বে উল্লিখিত হইয়াছে তাহা ক্রমান্বয়ে অভ্যাস করাইতে থাকিবে। মনে রাখিবে সামনে ঝুঁকিয়া কোন যোগব্যায়াম এই বোগী করিবে না। যোগাসন করিবার সময় চিনিংবারে stay এবং twist করিতে পারিতেছে কিনা সবিশেষ যত্ন সহকারে তাহাকে সাহায্য করিতে হইবে। এইভাবে মেরুদণ্ডের নমনীয়তা এবং এদিক ওদিক ভাঁজ খাইবার দরুন ধীরে ধীরে কক্সিস্প্র তার পূর্ববিস্তার অবশ্যই ফিরিয়া আসিবে। কিন্তু ফিরিয়া আসিলেই রোগ মূক্ত হইয়াছে বুদ্ধি ভুল করিবে। বহুদিন পর্যন্ত তাহাকে যোগাসন করিয়া যাইতে হইবে। মাঝে মাঝে সামনে ঝুঁকিয়া আস্তে আস্তে toe touching exercise করিয়া পরখ করিয়া দেখিতে হইবে সেক্রাম্ অংশে কোন ব্যথার উদ্বেক হয় কিনা। এইভাবে রোগী আস্তে আস্তে ভাল হইবে।

### Non Functioning পিত্তকোষ বা Gall Bladder

পিত্তকোষ পেয়ারার আকৃতির একটি যন্ত্র। এটি ঠিক লিভারের নীচেই থাকে। লিভারের কোন অংশে একটা গত্ত আছে। সেই গত্তই gall bladder এর থাকিবার ঘর। ইহা লম্বায় ৩/৪ ইঞ্চি। gall bladder এর কাজ হইল জল এবং চর্বাণ শোধিত করা যখন সে ইহা করিতে পারে না আমরা তাহাকে বলি non-function. এই পিত্তকোষের উপর দিয়া একটি নালা লিভারের সহিত যুক্ত হয়। ইহাকে duct বলা হয়। এটির মধ্য দিয়া Duodenum এ Bile বা পিত্তরস গিয়া সঞ্চিত হইতে থাকে। যখন খাদ্য Duodenum এ আসে তখন খাদ্যকে হজম করাইবার জন্য অধিক পরিমাণে পিত্তরস মিশ্রিত হইতে থাকে। অন্যান্য সময় পিত্ত অনেকটা কম বাহির হয়। তখন পিত্ত gall bladder এ সঞ্চিত হইতে থাকে ও ঘনত্ব প্রাপ্ত হয়। পিত্তের ঘনত্ব প্রাপ্ত অনেক সময় পিত্তথলির ভিতরে পিত্তপাথুরীর সৃষ্টি করে। তখন পিত্তথলি আরও বেশী non functioning হয় ও যন্ত্রণার উদ্বেক করে। পিত্তপাথুরী সময় সময় এত বড় আকার ধারণ করে যে বোগীব নাভিস্থান ওঠে তখন অসুপচার ছাড়া রোগীকে বাঁচাইবার আর কোন উপায় নাই। যখন gall bladder বা পিত্তথলি non functioning হয় সাধারণ ঔষধস্বায় তাহাকে যোগাসন মাধ্যমে কর্মক্ষম করা সম্ভব। এই পিত্তথলির মুখে একটা ছোট valve আছে। তাহাকে spincter বলা হয়। খাইবার ৩ ঘণ্টা পরে সেটি খুলিয়া যায় বা পাকস্থলীতে খাদ্য



না থাকিলেও খুলিয়া যায়। তাহাকে আমরা পিস্ত পিড়িয়া যাইতেছে বলি। এই spincter পথে পিস্তরস বাহির হইয়া আসে, এবং খাদ্যকে হজম করিতে সহায়তা করে। যদি স্বাভাবিক অবস্থায় বাহির হইয়া না আসে, তাহা হইলে আমাদের হজমের অভাব ঘটে ও অশান্তির সৃষ্টি করে। নরদেহে সারাদিনে ৫০০ হইতে ১০০০ ml পিস্তরস মিশ্রিত হয়। যাহাদের তাহা হয় না তাহারা রোগাক্রান্ত হয়। এই পিস্তরস চৰ্ব্বা হজম করিতে ও পায়খানা পরিষ্কার করিতে সহায়তা করে। যাহাদের সাধাবণ অবস্থায় ইহা হয় না তাহাদের যোগাসনের সাহায্য অবশ্যই লইতে হইবে।

প্রাতে রোজ সহজ বস্তীক্ৰিয়া সম্পন্ন করিয়া কোষ্ঠ পরিষ্কার করিবে। দিনের যে কোন সময় ২ ঘণ্টা যোগাসন করিবে। টাটকা শাকসবজী এবং ফলের রস সাধ্যমত গ্রহণ করিবে। প্রতিদিন সকালে মিছবীৰ শরবত বা ঘোলের শরবত অবশ্যই পান করিবে। ইহাতে পাকস্থলী ঠান্ডা থাকিবে ও প্রস্রাব ভাল হইবে। মাঝে মাঝে দুপদুরে একটি করিয়া ডাবের জল অবশ্যই পান করিবে। কড়া ঝাল এবং Ricin খাদ্য পরিহার করিবে। যোগাসনের মধ্যে সর্বাঙ্গাসন ১বার, শশঙ্কাসন ২বার, চক্রাসন ২বার, সেতু-বন্ধনাসন ৩ বার ও উশ্খিত পদাসন ৩ বার ৩০ সেকেন্ড করিয়া অভ্যাস করিবে। সহজ শীর্ষাসন ২ মিনিট করিয়া ১ বার ও পূর্ণ শীর্ষাসন ১ মিনিট অভ্যাস করিবে। আসন করিবার পূর্বে বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম ২০ বার অবশ্যই করিয়া লইবে। ইহার পর ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম যথা সিট আপস্, হাই বার ডিপস্, চিনিং বার ও সাধারণ বৈঠক পূর্বে বর্ণিত ব্যায়ামবিধি অনুযায়ী পালন করিবে।

### ভুজঙ্গাসন

যোগাসন ও সাধারণ পদ্ধতি।

ঘেরণ্ড সংহিতায়—এইরূপ লিপিবদ্ধ আছে

“অঙ্গুষ্ঠনাভি পর্যন্ত মধোভূমৌ বিনির্ন্যসেৎ ।

করতলাভ্যাং ধরাং ধৃত্বা উশ্বর্শীর্বো ফণিষত্থা ॥

দেহাগ্নিবর্ধতে নিত্যং সর্বরোগ বিনাশনম্ ।

জাগর্তি ভুজগী দেবী সাধনাং ভুজঙ্গাসনম্ ॥”

অনল বা অগ্নি সর্বরোগ হরণ করে। কুশলিনী শক্তি জাগরিত হইলে রোগরাশি তাড়াতাড়ি দূর হয়। নাভি হইতে শরীরের উর্ধ্বাংশ সপের ন্যায় উত্তোলন করিতে হইবে। সাপ যেমন ফণা তোলে সেইরূপ। সেইজন্য কেহ কেহ ইহাকে সপাসন আখ্যা দিয়াছেন। হাতের তালুদ্বয় মাটিতে স্থাপন করিয়া ভুজঙ্গাসন করিবার পদ্ধতিই সাধারণতঃ করা হয়। সেই সময় সমস্ত পাদদ্বয় নাভি হইতে অর্থাৎ নিম্নাঙ্গ মাটিতে লুটাইয়া থাকিবে। শ্বাসপ্ৰশ্বাস স্বাভাবিক রাখিয়া এই প্রক্রিয়ার অবস্থানকে ভুজঙ্গাসন with complete Support বলা যাইতে পারে। ইহা একটা সাধারণ ও চলিত

পদ্ধতি। কিন্তু ভুজঙ্গাসন ঠিক ঠিক বলিতে গেলে তাহা নহে। সাধারণভাবেই ইহা সহজগম্য যে ভুজঙ্গের অর্থাৎ সর্পের কোন হাত পা নাই। কিন্তু প্রাণশই দেখা যায় বহু আসন অনুরাগী ভুজঙ্গাসন হাতের উপর ভর রাখিয়াই করিয়া থাকেন। এইব্দপ প্রক্রিয়া যে বৈঠক ও ফললাভ হয় না তাহা আমার বক্তব্য নহে বরং ইহাতে আংশিক ফললাভ হইয়া থাকে। এবং ভুজঙ্গাসন যে উদ্দেশ্যে করা হয়—তাহা হইতে আমরা অনেকটা দূরে সরিয়া যাই। হাত পা-হীন সর্প যাহার জোবে তাহার উদ্ভাংশ তুলিয়া ধরে সেই শিবদাঁড়া হাহা আমাদের মেরুদণ্ড তাহার অসম্ভব শক্তি কাজে লাগাইতে হইবে। সেই কারণে এই আসন পদ্ধতিতে হাতের কোন চাপ মাটিতে বা আসনের—আসনে থাকিবে না। প্রথম অবস্থায় হাতের চাপেই শরীরের উদ্ভাংশ তুলিয়া লইতে হইবে তারপব পায়ের আঙ্গুলগুলো সামান্য এক দেড় ইঞ্চি পরিমাণ তুলিয়া লইয়া সঙ্গে সঙ্গেই হাতের তালু দুইটিই মাটিছাড়া করিয়া তুলিয়া লইতে হইবে। এই অবস্থায় সমস্ত শরীরটার ভার মধ্যপ্রদেশের উপবন্যস্থ থাকিবে অর্থাৎ বেশীরভাগ তলপেটের উপরই সমস্ত শরীরটার চাপ ছাড়িয়া দিতে হইবে। এবং দেহের সামনের অংশ ক্রমান্বয়ে এমনভাবে স্থিতিস্থাপকভাবে তুলিয়া ধরিতে হইবে যাহাতে মেরুদণ্ডের শেষ অংশ কোমরের কাছে পিঠের দিকে একটা Sharp ভাঁজ হইবে ও মৃদু ব্যথা অনুভূত হইবে। এই চাপজনিত মৃদু ব্যথা অনুভবেই ভুজঙ্গ আসন ঠিক ঠিক হইয়াছে মনে করিতে হইবে। অন্যথায় তাহা সঠিক হয় নাই বলিয়াই ধরিয়া লইতে হইবে। ভুজঙ্গাসনের এই প্রাক্কিয়া ( সঠিক প্রক্রিয়া ) যাহাকে ভুজঙ্গাসন without support বলা যাইতে পারে এবং শ্বাসপ্রশ্বাস সর্বাতোভাবে Normal রাখিয়া ৫০ সেঃ থাকাই শ্রেয়ঃ। এই ভুজঙ্গাসন আরও বিশেষভাবে করিতে গেলে উভয় হাতের আঙ্গুলগুলি পরস্পর সংলগ্ন করিয়া সেই অবস্থায় হাতের তালুদুটি মাথার পিছন দিকে স্থাপন করিয়া হাতের কনুই দুটি বাহিরের দিকে প্রসারিত করিলে তাহাতে মনে হইবে সাপ যেন সত্যি সত্যি ফণা বিস্তার করিয়াছে। এই অবস্থায় ভুজঙ্গাসন একটু কষ্টসাধ্য কিন্তু অধিক ফলদায়ক। কারণ হাত উপরে স্থাপন করাতে সামনের দিকে চাপের ঝোঁক বেশী হয় ও সেই হেতু কোমর সংগম মেরুদণ্ডে অধিক চাপের সৃষ্টি হইবে ও শক্তি অধিক প্রয়োগ করার প্রয়োজন হয়।

এই ভুজঙ্গাসন কি অসম্ভব সম্ভব করে তাহা ভাবিলে আশ্চর্য হইয়া যাইতে হয়। আমাদের পূর্বপুরুষ ঋষিরা কি অমূল্যসম্পদ সৃষ্টি করিয়া গিয়াছেন যাহা আধুনিক জগৎবাসীরা ভুলিতেই বসিয়াছে। আজ যে কোন ব্যায়ামবিদ কি প্রাচ্য কি পাশ্চাত্য সকলেরই মানুষের মেরুদণ্ডকে যৌবনযুগ্ত করিবার দিকে দৃষ্টি পড়িয়াছে। কারণ এই সারকথা আজ কি পুরুষ কি নারী সকলেই বুঝিয়াছে যৌবনকে ধরিয়া রাখা যায় মেরুদণ্ডের স্বাস্থ্যের উপর, মেরুদণ্ডের নমনীয়তার উপর। কারণ মেরুদণ্ডকে সবল ও সুস্থ না রাখিতে পারিলে স্বাস্থ্যরক্ষা সুদূরপর্যন্ত। মানুষের দেহের স্নায়ু সমূহের মূলগুলি মেরুদণ্ডে অবস্থিত এবং সেই স্থান হইতে উৎপত্তি হইয়া সমস্ত দেহে ছড়াইয়া

গিয়াছে, সেই জন্য মেরুদণ্ডকে স্ফুট রাখার দিকে আমাদের সর্বশেষ নজর দেওয়া অবশ্য কর্তব্য। মেরুদণ্ডকে স্ফুট ও নমনীয় রাখিবার বহুবিধ আসন আছে তাহার মধ্যে ভূজঙ্গাসন একটা। শব্দ যে মেরুদণ্ডের ব্যায়ামের জন্যই ভূজঙ্গাসন তাহা নহে, ইহার দ্বারা আমরা আরও অনেক উপকার পাই। মেরুদণ্ডের গঠন প্রণালী স্বাভাবিকভাবেই elastic ও flexible এবং টুকরো টুকরো হাড় দ্বারা গঠিত এবং এই মেরুদণ্ডে প্রচুর স্নায়ু মূল অবস্থিত। সেই কারণে ইহাকে প্রচুর বিশুদ্ধ রক্তের দ্বারা শোধিত করিয়া লইতে হয়। ছোট ছোট অস্থি সন্ধিস্থলে ভূজঙ্গাসন করাকালীন যে চাপ সৃষ্টি হয় তাহাতে সেই সময়টুকুর জন্য রক্তসঞ্চালন বন্ধ থাকে এবং চাপ প্রসারিত বা আঙ্গা হইবার সাথে সাথে যখন শ্বাসনে ফিরিয়া আসা হইবে তখন পেশী-মুহ স্ফুট হইবার দরুন প্রচুর শোধিত রক্ত সঞ্চালিত হইতে থাকিবে। ইহাতে মেরুদণ্ডের আয়ু ও নমনীয়তা বৃদ্ধি পাইবে। এই আসনের প্রধান বৈশিষ্ট্য হইল কি পুরুষ কি নারী সকলের পক্ষে সমানভাবে প্রযোজ্য। কি অবস্থায় কাহাকে এবং কতক্ষণ এই আসন করিতে হইবে তাহা নির্ভর করিবে শিক্ষকের উপর। শিক্ষকের উপযুক্ত নির্দেশ ছাড়া আসন না করাই শ্রেয়। কারণ প্রত্যেকটা আসনই একক আসন। ইহার পরবর্তী ও পূর্ববর্তী আসন যাহা কবিত হইবে তাহা কতকগুলি নির্দিষ্ট রীতি ও নিয়ম আছে এবং অভিজ্ঞ ব্যক্তিরাই তাহা বলিতে পারেন ও সঠিক আসনের চার্ট দিতে পারিবেন।

### ভূজঙ্গাসনের উপকারিতা

১। এই আসনে দেহের ঊর্ধ্বাংশ সাপের ফণার মত উঠিয়া থাকায় তলপেটে প্রচুর চাপ পড়ে এবং পেটের পেশীগুলো সঙ্কুচিত ও প্রসারিত দুই-ই হয়। সেই কাবণে Relaxed condition এ তলপেটে রক্ত সঞ্চালিত হইবার ফলে অজীর্ণরোগ দূর হয়, হজমক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

২। নিয়মিত অভ্যাসে ফলে মেরুদণ্ডের যে সব অংশে রক্তসঞ্চালন কম হয়—সেই সেই অংশে রক্তসঞ্চালন বৃদ্ধি পাইতে থাকে। কোমরের যে কোন ব্যথা ও পৈশিক বাতের উপর এই আসনের প্রভাব অসম্ভব।

৩। কোষ্ঠকাঠিন্য রোগে যাহারা ভোগেন তাহাদের এই আসন অবশ্য কর্তব্য। পেটই আমাদের অধিকাংশ রোগের মূল উৎস, সেই কাবণে ভূজঙ্গাসন পেটের আভ্যন্তরীণ যন্ত্রের উপর যে সব প্রভাব বিস্তার করে তাহার দ্বারা আমাশয়, অজীর্ণ ও কোষ্ঠকাঠিন্য ইত্যাদি চিরতরে দূর হয়।

৪। মেয়েদের এই আসন অবশ্য করা কর্তব্য যাহা স্ত্রীবি্যাধির বহু উৎসকে মাথা তুলিতে দেয় না। যাহারা অনিয়মিত মাসিকের জ্বালায় ভোগেন এবং যাহার ফলে শরীর খিটখিটে হয়, চামড়ার মসৃণতা হরায়—সেই সব মেয়েরা এই আসন অভ্যাসে অভাবনীয় ফল পাইবেন।

৫। কি মেয়ে কি পুরুষ এই আসন অভ্যাসে একটা অভাবনীয় ফললাভ করা যায়। বাহাদের গাল বসিয়া গিয়াছে অল্প বয়সে, চোয়াড়ে চোয়াড়ে ভাব, কণ্ঠনালীর হাড়টা সামনের দিকে স্বাভাবিকভাবে বাহির হইয়া থাকা এই সব অবস্থা বাহাদের, তাহারা নিয়মিত এই আসন অভ্যাসের ফলে দারুণ ফল পাইবেন। তাহা ছাড়া বিশেষতঃ মেয়েদের ক্ষেত্রে দৈহিক সৌন্দর্য্য ও মৃদুগ্রী স্তম্ভ্যভাবে বৃদ্ধি পায়।

৬। নিয়মিত অভ্যাসে হৃৎপিণ্ডকে স্ফুট করে এবং সংলগ্ন শ্বাস ও পেশীকে সবল করিয়া তোলে। বাহাদের pectoral breast ও মেরুদণ্ড সামনের দিকে বাকিয়া পড়িয়াছে তাহারা এই আসন অভ্যাসে অভাবনীয় ফল পাইবেন।

৭। বায়ুস্রাবকারী ফুস্‌ফুস বৃক্কের মধ্যে দুইদিকে দুইটা থাকে। অসংখ্য কোষে ইহা পরিব্যাপ্ত এবং শ্বাসমণ্ডলীতে আছে। ফুস্‌ফুস ও চারিপার্শ্বের ঈশা-উপশিরা এই আসন অভ্যাসে স্পষ্ট হয়। ফুস্‌ফুসক স্ফুট ও সবল রাখিতে না পারিলে অস্পষ্টেই সর্দিকাশিতে ভুগিতে হয় এবং যে কোন মর্মে হাপানী রোগা-ক্লান্ত হওয়া আশ্চর্য্য কিছুর নহে।

সুতরাং ভুক্তাসন জীবনে চলার পথে আমাদের সকলের পক্ষে এক স্বর্গীয় আশীর্বাদ; আমরা মেরুদণ্ড সোজা করিয়া মাথা তুলিয়াই যেন চলিতে পারি “উর্ধ্বশীর্ষে ফণিষথা।”

### শলভাসন

যেবণ্ড সংহিতায় লিপিবদ্ধ আছে—

“অধ্যাস্য শেতে করযদ্বন্দ্বক্ষে

ভূমিবকষ্ঠভ্য করয়োস্তলাভ্যাম্।

পাদৌচ শূন্যে-চ বিতস্তি চোম্বং

বদন্তি-পীঠং শলভং মৃদুগীন্দ্রাঃ ॥

করদ্বয়—বক্ষস্থল বরাবর সংলগ্ন করিয়া করতলদ্বয় মাটি স্পর্শ করিয়া পাদদ্বয় শূন্যে বিতস্ত প্রমাণ উর্ধ্ব স্থাপিত হইবে। ইহাকেই শলভাসন বলা হয়। শলভ অর্থ পতঙ্গ। দেহটা এই অবস্থায় পতঙ্গের ন্যায় দৃষ্ট হয় বলিয়া ইহাকে শলভাষণ বলা হয়।

শলভাসন মেরুদণ্ডের ব্যায়াম ও ভুক্ত আসনের তুলনায় বেশী ফলপ্রসূ। তুলনামূলকভাবে ভুক্ত আসনের মতো শলভাসন ঠিক ঠিক প্রক্রিয়ার আয়ত্তে আনা কঠিন। তবে কিছুদিন অভ্যাস সহজসাধ্য হইয়া আসে। আয়ত্ত বোধপরিণামে বলা হইয়াছে উপর হইয়া শয়ন করিয়া সমস্ত শব্দকে শিথিল করিয়া দিতে হইবে। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক অবস্থায় থাকিবে। হাতদুটি লম্বভাবে পাছার দুই পাশে শরীর সংলগ্ন করিয়া রাখা থাকিবে। শ্বাসনে ঘাড় যেভাবে থাকে (অর্থাৎ ভূমি সংলগ্ন থাকে) সেই-

ভাবে রাখিয়া হাতের করতলবয় ভূমির উপর চাপিয়া ( অথবা হাত এই অবস্থায় মৃদা করিয়াও লওয়া যাইতে পারে) পদবয় কঠিন করিয়া কোমরের কাছ হইতে সমস্ত নিশ্বাস শূন্য উত্তোলন করিতে হইবে। এই পদবয় উত্তোলনের limit বা পর্বিসীমা এমন অবস্থায় স্থিতিস্থাপক হইবে যাহাতে কোন অবস্থায় তলপেটের নাভিমণ্ডল ভূমিস্পর্শ না হারাইয়া ফেলে। কারণ শলভাসনের মূখ্য উদ্দেশ্য হইতেছে কোমরের মেরুদণ্ডের শেষপ্রান্তকে static pressure-এ সঙ্কুচিত করিয়া রাখা, যাহা ভুক্ত আসনের প্রক্রিয়ায় উল্টোদিক হইতে করা হইয়া থাকে। তবে শলভাসনের প্রক্রিয়ায় পদবয়—শূন্য অবস্থান করাতে ইহাদের ওজনটা ধরিয়া রাখিবার জন্য যে leverage এর সৃষ্টি হয় তাহাতে মেরুদণ্ডের রক্তসঞ্চালন প্রচণ্ডভাবে বাধাপ্রাপ্ত হইবাব দরুন যখন এই আসন শৈথিল্যে শ্বাসনে ফিরিয়া আসা যায় তখন বিদ্যুৎগতিতে মেরুদণ্ডের পেশীসমূহে রক্তসঞ্চালন হইতে থাকে। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক অবস্থায় রাখিয়া আসন প্রক্রিয়ায় ৩০ সেকেন্ড থাকাই বিশেষ, তাহার পর ৩০ সেকেন্ড শ্বাসনে থাকাই শ্রেয়। এইভাবে রোগ ও রুগীর অবস্থানদ্বারা দুই বা তিনবার করা যাইতে পারে।

### শলভাসনের উপকারিতা

শলভাসন ও ভুক্তাসন পরস্পরের পরিপূরক আসন। আপাত দৃষ্টিতে বাদও মনে হয় শলভাসন শরীরের নিম্নাঙ্গের ব্যায়াম এবং ভুক্ত আসন শরীরের উর্ধ্বাঙ্গের ব্যায়াম, কিন্তু কাব্যত ইহা বা উভয়েই বিশেষভাবে মেরুদণ্ডের ব্যায়াম। কারণ মেরুদণ্ডের বহুবিধ ব্যাধিকে সমলে নিপাত করে এবং স্বাস্থ্যবানদের রোগ কাছেও ঘেষিতে দেয় না। কটিবাত, মাজাধারার জন্য আড়ষ্ট আড়ষ্ট ভাব, এবং বিশেষত মাজা ব্যাথার আধুনিক প্রতিকার ও প্রতিরোধকও বটে। মেরুদণ্ডের নমনীয়তার জন্য এই শলভাসন এক যুগান্তকারী ঐতিহ্যের সৃষ্টি করিয়াছে বলিলেও কিছুমাত্র অত্যাধিক হয় না।

মেয়েদের ঋতুকালীন অরাজকতা, অসুস্থতা, যাহার জন্য মাজার ব্যাথায় নিদারুণ কষ্ট পান এবং অনিয়মিত ঋতুস্রাবে যাহারা ভোগেন তাহাদের এই আসন অবশ্য কর্তব্য। শলভাসন একটু কষ্টসাধ্য আসন বলিয়া “সহজ শলভাসন” পদ্ধতিতে প্রথমে অভ্যাস করিয়া নিলে শলভাসন করিবার আর কোন অসুবিধা থাকে না। সহজ শলভাসনে দুই পা একসঙ্গে না তুলিয়া একটা করিয়া পা তুলিতে হয়। অঙ্গপদনের অভ্যাসে ইহার দারুণ ফললাভ দেখিয়া আশ্চর্য হইয়া যাইতে হয় এবং মাজা ব্যাথাজনিত অসুখ চিরতরে দূর হয়।

যাহাদের অঙ্গেতে দুর্বলতার দরুন হাত ও পা কাঁপে, হাত ও পায়ের তলা পিঠের দোষে ঘামে, পা বা হাতের বাতের ব্যাধিতে ভোগেন, কোষ্ঠবদ্ধতাজনিত ও আমাশয় রোগে ভোগেন, ও সায়টিকা বাতের যন্ত্রণায়—অথর্ব হইয়া পড়েন তাহারা এ আসন অবশ্যই করিবেন।

এই আসনটি নিম্নমিতভাবে বেশ কিছু দিন অভ্যাস করিলে নিম্নাঙ্গের পেশীসমূহ ও স্নায়ুমণ্ডলকে অভাবনীয়ভাবে কস্মক্কর রাখে। Spine contraction হইবার দরুন যে Longitudinal pressure পড়ে এবং ক্রমান্বয়ে মস্তিস্কের দিকে প্রসারিত হয়, যাহার প্রভাব মস্তিস্কগ্রাফি ও থাইরয়েড গ্রাফি এড়াইতে পারে না।

দীর্ঘপথ ভ্রমণের ক্লান্তি দূর করিতে এবং হাঁটার ক্ষমতা বাড়াইতে শলভাসন প্রভূত সাহায্য করে। আরও আশ্চর্যের বিষয় কি ছেলে কি মেয়ে প্রত্যেকেই মৃদুশ্রী ও লাবণ্য বৃদ্ধি করিতে ইহা এক অধিতীয় হাতিয়ার।

পাছা ও মাজার অতিরিক্ত মেদ দূর করিতে এবং পদস্থলের flexer ও extensor muscles গুলোর সূত্রাম ও মজবুত গঠনে সাহায্য করে। বিশেষত ফুস্ফুসকে এক অসাধারণ বায়ু ধারণ করার ক্ষমতায় ধীরে ধীরে লইয়া যায়। কিন্তু যাহাদের ফুস্ফুস খুব দুর্বল, হাঁপানী টানের অবস্থায় মাঝে মাঝে শ্বাসকষ্ট পান সেইসব বিশেষ বিশেষ ক্ষেত্রে এই আসনের প্রয়োগবিধি করা উচিত কিনা ত্বেহা আসন বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ লইয়া করাই ভাল। সেইসব ক্ষেত্রে এই আসন যে একবারেই অচল তাহাও কিন্তু ঠিক নহে।

### নৌকাসন

ভুজঙ্গাসন ও শলভাসনকে একত্রে ধরিয়া বাঁধিয়া রাখা হইয়াছে নৌকাসনে। শুধু এই ক্ষেত্রে হাত দুইটা ও সম্পূর্ণ বাহু দুইটা সামনের দিকে প্রসারিত থাকিবে যাহা ভুজঙ্গাসনে থাকে না। সমস্ত দেহটাকে পেটের ওপর ভর রাখিয়া নৌকার মত Shape-এ আনিতে হইবে এবং স্বভাবতই—মনে হইবে যেন একটা দেহ-নৌকা জলে ভাসিতেছে। স্থিতিস্থাপকভাবে স্বাভাবিক শ্বাস প্রশ্বাসের সহিত দেহকে ৩০ সেকেন্ড মত এইভাবে রাখিতে হইবে, এই অবস্থাকে নৌকাসন বলা হয়। Combined effect এ সমস্ত মেরুদণ্ডকে ইহা এক এমন অবস্থায় আনিয়া দেয় যাহা ভাবিলে আশ্চর্য না হইয়া পারা যায় না। ঐ সমস্ত Static Exercise হাতের আঙ্গুলের ডগা হইতে পায়ের শেষ প্রান্ত পর্যন্ত রক্ত সঞ্চালনের যেন Self Human Machine. সমস্ত দেহটাকে একটা uniform smooth curve-এ ধরিয়া রাখিয়া Compressive Stage এ রক্ত সঞ্চালনকে কিছুক্ষণের জন্য প্রতিহত রাখিয়া এবং পরমুহুর্তে Relaxed Stage এ শ্বাসনে ফিরায়া আসার সঙ্গে সঙ্গে বিদ্রোহগতিতে সমস্ত মেরুদণ্ডে রক্ত সঞ্চালনের সহায়তার সৃষ্টি করে। এই ইচ্ছামত রক্তের গতিশৃঙ্খল ও পুনরায় পূর্ণগতি সৃষ্টি করাই এই আসনের মূখ্য উদ্দেশ্য এবং বৃহত্তর ক্ষেত্রে সব যোগাসনের সেইটাই লক্ষ্য। আশ্বে আশ্বে নৌকাসন পদ্ধতি, দরকচা, শক্ত, কঠিন মেরুদণ্ডকে নমনীয় করিয়া তোলে। যৌবনকে ধরিয়া রাখিবার ইহা এক চ্রেষ্ঠ ব্যায়াম। যে কোন বয়সের ছেলে মেয়েরা এই আসন করিয়া যাইতে পারে, তবে সর্বক্ষেত্রে শিক্ষকের পরামর্শ অনুযায়ীই করা উচিত।

## নৌকাসন যোগব্যায়াম

নৌকাসনকে অতি সহজেই নৌকাসন যোগব্যায়ামে পরিবর্তিত করিয়া এক অদ্ভুত দেহানুভূতি লাভ করা যায়। সমস্ত দেহটাকে আসন প্রক্রিয়ায় রাখিয়া ( তেল, পেটের ওপর ভরটা ঠিক যেন জলেব উপর নৌকা ভাসিতেছে ) সামনে ও পেছনে দেহটাকে দোলাইতে হইবে। নৌকা যেমন জলেব উপর কোন কারণে দুর্লিতে থাকে, স্বাভাবিক শ্বাস প্রশ্বাস ঠিক ঠিক চালু রাখিয়া দেহটাকেও ঐ রূপ নৌকার ন্যায় Up and down roll করাইতে হইবে। ১৫/২০ বার rolling দেওয়াই শ্রেয়। শুরু যেন মেরুদণ্ড নমনীয়তার জন্য এই ব্যায়াম তাহা নহে, পেটের অত্যধিক চর্বি কমাইতে ও দেহকে অক্ষুণ্ণ প্রাণ প্রাচুর্যে ভরিয়া তুলিতেও সাহায্য করে। নৌকাসন যোগব্যায়াম—এক অত্যশ্চর্য আবিষ্কার।

## শীর্ষাসন

শীর্ষাসনকে শ্রেষ্ঠ আসন বলিলে বোধহয়—অত্যাঙ্ক করা হয় না। বিধিগত ভাবে চুরাণী প্রকার আসনের মধ্যে ইহাকে শ্রেষ্ঠাসন বলা যাইতে পারে। সেইজন্য ইহা উপকাবীতাও অন্য সমস্ত আসনের তুলনায় অনেক বেশী। মাথার উপর সমস্ত দেহের স্থিতি বা আসন হয় বলিয়া ইহাকে শীর্ষাসন বলা হয়। কিন্তু এই আসন খুব সহজসাধ্য বা সহজগম্য নহে। সহজসাধ্য নহে এইজন্য যেন খুব সহজে বা অল্প আয়াসে ইহাকে অয়ত্ত করা যায় না। সহজগম্য নহে—এইজন্য যেন, ভাবিলেই বা ইচ্ছা করিলেই ইহার দিকে আগানো যায় না। ইহার জন্য সম্যক প্রস্তুতি নিক্রমে করিয়া লইতে হয়। সিঁড়ির প্রথম প্রান্তে দাঁড়াইয়া যেমন এক লাফে দোতলায় উঠিবার প্রয়াস বাতুলতা মাত্র, ধাপে ধাপে উঠিতে হয় আমাদের লক্ষ্যে পৌঁছবার জন্য। তেমনি শীর্ষাসন প্রথম আসনের পাঠ হইলে মাঝাক ভুল হইবে। আমি সমস্ত আসন অনুরাগীকে এই কথাটাই দৃঢ়ভাবে জানাইতে চাই। কারণ আজকাল শীর্ষাসনের ব্যাপক জনপ্রিয়তা বহু লোককে এমন ভাবে প্রলুপ্ত করিয়াছে যাহা আনন্দেব বিষয় হইলেও কিছুটা সাবধান তাঁহাদের না করিয়া পারিতোঁহ না। কারণ খুব নামকরা লোকেদের যোগাসন প্রীতি ফলাও করিয়া লেখা হয়, বলা হয় ঐ কাগজে প্রচার হয় এবং বিশেষত সেই সেই ক্ষেত্রে শীর্ষাসনের নামটাই অগ্রাধিকার পায়। কারণ সাধারণ লোক যাহাকে আমরা Novice বলি শীর্ষাসন কথাটা খুব জানে এবং অত্যাশ্বেহে বাড়ীতে বিছানার উপর বা মেঝেতে কিছু একটা বিছাইয়া অভ্যাস করিতে থাকে। ইহা একটা মারাত্মক চেষ্টা। অথচ শীর্ষাসন করার বিশেষ প্রয়োজন আছে। সেইজন্য এই বিষয় বিশদভাবে কিছু বলিতে চাই। শীর্ষাসন একটা Antigravity আসন। বায়ু ও রক্ত এই দুইটির সম্মিশ্রণই আমাদের জীবন ধারণে সহায়তা করে। এই বায়ুই যখন রক্তকে শোষিত করে এবং এই শোষিত রক্ত আমাদের শরীরের সর্বস্তরে যখন পৌঁছানো দরকার তখন তাহাকে

সাহায্য করিতেছে হৃৎপিণ্ড নামক একটা অতি মূল্যবান যন্ত্র। আমাদের শরীরে লাল শিরা ও নীল শিরার যে ধারাবাহিক cycle of operation চলিতেছে তাহার সঙ্গে হৃৎপিণ্ডের যোগসূত্র, সে এক মূহুর্তের জন্য কাজ বন্ধ করে না, যখন বন্ধ হয় তাহা চিরতরের জন্য হয়। কিন্তু এই অদ্ভুত যন্ত্রটির কিছু বিদ্রোহ প্রয়োজন। আমরা সাধারণ অবস্থায় ১৫ থেকে ২০ বার মিনিটে শ্বাস গ্রহণ করি এবং ইহার সবটুকু অবস্থায় হৃৎপিণ্ড ৬০৭০ বার “লাব” “ডাব” এই শব্দের উৎপত্তি করে, যাহাকে আমরা Heart beat বলি। সুতরাং এই Heart এর অর্থাৎ হৃৎপিণ্ডের বিদ্রোহ বলিয়া কিছু আছে কি? সোজা কথায় নাই। সে বিশুদ্ধ রক্তকে শিরা উপশিরায় ক্রমান্বয়ে pump করিয়াই চলিয়াছে। নিম্ন অঙ্গে এই রক্ত গড়াইয়া দিতে তাহার কোন অস্বীকৃতি হয় না, উর্ধ্বে অঙ্গে অর্থাৎ শিরভাগে এই বিশুদ্ধ রক্তের সঞ্চালন তাহাকে pump এর মতন মধ্যাকর্ষণের শক্তি (Gravitational) বিরুদ্ধে করিতেই হয়। সুতরাং তাহার এই ক্রিয়ার কিছু বিদ্রোহ দিতে গেলে পুরাকালের মূর্খি ঋষিরা এই অমূল্য সম্পদ শীর্ষাসনের অবতারণা করিয়াছেন। যাহা করিলে শরীরের অনেকটা রক্ত কিছুক্ষণের জন্য মাথার দিকে ঋণিত হয়। যাহার ফলে Heart এর Load কমে। এবং এই ঋণিক Load Reduction এর দরুন এই হৃৎপিণ্ড আন্তে আস্তে এক অমিত শক্তি আধারে পরিণত হয়। মানুষকে যেমন দীর্ঘ জীবন ও সুস্থ জীবন লাভ করিতে হইলে শ্বাস প্রশ্বাসের উপর দারুণ দখল আনিতে হয়, তেমনি শীর্ষাসনের দ্বারা রক্তের চাপকে স্ত্রুতমে স্বাভাবিক রাখা সম্ভব হয়। যে কোন মানুষ যদি সাধন লভ্য অভ্যাসের দ্বারা তাহার শ্বাস গ্রহণ মিনিটে ৮/১০ বারে আনিতে পারে সে দীর্ঘ জীবন লাভ করিবেই, সেইসাথে শীর্ষাসনের সহায়তায় রক্তের চাপকে নিজের আয়ত্তে আনিতে পারিবে। এই শ্বাসগ্রহণ পদ্ধতি গৃহীদের কী ভাবে করিতে হইবে তাহার সম্বন্ধে বিস্তারিত পরে বলিবার ইচ্ছা আছে, আপাতত শীর্ষাসন সম্বন্ধে কিছু জানাইতে ইচ্ছা করি।

শীর্ষাসন কিভাবে করিতে হইবে এবং কাহাদের করা উচিত ইহা লইয়া অনেক কথা অনেক বইতে পাওয়া যায়, অনেক জানা ও অজানা লোকের মূখে শোনা যায়। কিন্তু ইহার পিছনে বিজ্ঞানার্থটা কি? মস্তক এমন একটা জিনিস যাহার উপর মূর্খ চাপও বাঞ্ছনীয় নহে। মাথায় চপেটাঘাত বা ঘুঁসি মারিতে আমরা বারণ করি। কুলিরা দারুণ বোঝা মাথায় তোলে সেইজন্য আমরা তাহাদের মোটা মাথা বা কুলি বলি। কুস্তিতে রন্দা আমরা পছন্দ করি না, যাহারা করেন বা করান—তাহারা বা তাহাদের মস্তিস্কের সূক্ষ্ম কাজ নষ্ট হইবার সম্ভাবনা থাকে। শীর্ষাসন করার প্রক্রিয়া হরেক রকম আছে। কেহ বলেন মাথাটা সম্পূর্ণ হাতের মধ্যে থাকিবে। আবার কেহ বলেন মাথার সম্মুখ ভাগের কিছুটা হাতের মধ্যে থাকিবে ও কপালের খানিক মাটিতে স্পর্শ করিবে। সুতরাং কোনটা ঠিক? কোনটা যুক্তিসম্পূর্ণ? এই বিতর্কিত জন্য সাধারণ মানুষ ক্ষতি গ্রস্ত হয়। শীর্ষাসন Antigravity আসন। শরীরের সমস্ত দেহভার দুই



হাতের পুরা বাহুর উপর থাকিবে। করতলের পরস্পর আঙ্গুল সংলগ্ন করিয়া বাটীর মত যে মৃদিখোল তৈরী হইতেছে তাহা শূন্য মাথাটাকে বেঁটন করিয়া থাকিবে। কি মাথা, কি কপাল কোন অংশই মাটিতে স্পর্শ করিবে না, বা মাথার তথা দেহ চাপ কোনটাই হাতের মৃদিখোলের উপর পড়িবে না। পূর্ণ শীর্ষাসনে দেহ সম্পূর্ণ সোজা থাকিবে, এবং Practically বলিতে গেলে স্রাথাটা Suspension condition-এ থাকিবে এবং দেহভার বহন করিবে হাত দুইটির যেই অংশ তাহারা মাটি স্পর্শ করে। মাথা ও হাতের মৃদি খোলের স্পর্শ অংশে থাকিবে শূন্য তাহার মাথার চুল। এই হইতেছে ঠিক ঠিক শীর্ষাসন, কারণ শীর্ষাসন Head balance নহে। Head balance অন্য জিনিস, ইহাতে মাটির উপর বা কাহারো মাথার উপর দেহভার নাস্ত করিতে হয়। অনেক সাক্ষ্যে তাহা হয়তো আপনারা দেখিয়া থাকিবেন।

এই শীর্ষাসন আছে ৮ রকম। সহজ শীর্ষাসন ও পূর্ণ শীর্ষাসন, তাহার পর পূর্ণ-শীর্ষাসনের ৬ রকম হেরফের। পূর্ণশীর্ষাসনে দেহ থাকিবে সম্পূর্ণ সোজা লাঠির মত, গাছের মত, ( সেইজন্য ইহাকে বৃক্ষাসনও বলা হয় )। মেরুদণ্ড একদম সোজা কম্পন-হীন রাখিয়া তাহা ভিতরের Fluidকে নিম্নমুখী রক্ত চাপ সৃষ্টি করিবে তাহার Viscous resistance এর বিরুদ্ধে মস্তিস্কের উপর। বাকী ছয়টি প্রক্রিয়া ১-পা সোজা রাখিয়া আর ১-পা আঁস্তু আস্তে glide করিয়া নিচের দিকে আনিয়া এবং পরবর্তী অন্য পা সেইভাবে, তারপর দুইটি পা এক সঙ্গে পাছা পর্যন্ত নামাইয়া আবার আস্তে আস্তে সোজা করা। ইহার পর দুইটি পাকে V-fashion করা ও Y-fashion করা, এই ভাবে Spine এর obliquity of pressure সৃষ্টি করিতে হইবে। তাহাতে মস্তিস্কের উপর রক্ত চাপেব যে হেরফের হইবে তাহাতে এক অভাবনীয় ফল পাওয়া যাইবে। পরবর্তী শীর্ষাসনে পশ্চাসনে অবস্থান করিয়া নিম্নাঙ্গের সমস্ত রক্ত চালনাকে স্তম্ভ করিয়া দিয়া মূত্রার প্রক্রিয়ায় শীর্ষাসন শেষ করিতে হইবে। শীর্ষাসনের মধ্যে এতগুলি জিনিসের সমন্বয় আছে যাহা ঠিক ঠিক ভাবে আয়ত্ত করিতে হইলে এবং ফল পাইতে হইলে সম্মুখ শিক্ষার প্রয়োজন আছে। কতক্ষণ ধরিয়া শীর্ষাসন করিতে হইবে, কতবারই বা করিতে হইবে, কাহার কবিত হইবে, কাহার করিতে হইবে না ইহার বিচার সম্মুখশিক্ষা ছাড়া হইতে পারে না। শ্বাস-প্রশ্বাসের যে সাধারণ নিয়ম প্রচলিত আছে শীর্ষাসনের সময় সেইটাই কি প্রযোজ্য? নাকি শীর্ষাসন মোটেই আসন নহে, মূত্রার পর্যায়ে পরে! যখন ধরাবাধা স্বাভাবিক শ্বাসে এই বিষয় সৃষ্টি করে, মাথায় রক্তচাপের দরুন প্রেক্ষা শ্বাসনালীর স্বাভাবিক গতি স্তম্ভ করে ইত্যাদির বহুবিধ অবস্থা বিশ্লেষণ ও প্রয়োগ সম্মুখ শিক্ষা ছাড়া হওয়া সম্ভব নহে। Blood pressure ও চোখের power-এর উপর ইহার কোন বাধা নিষেধ আছে কিনা তাহা সম্পূর্ণ জানা দরকার এবং সেই মত ক্ষেত্র বিশেষে ইহার প্রয়োগবিধি হইবার একান্ত প্রয়োজন আছে। ইহার পর মূল কথা হইল শীর্ষাসনের পর স্থিতি আসনটা কি? শ্বাসন নাঅন্য কিছ?

তাহারও বৈজ্ঞানিক বাখ্যা জানা থাকা দরকার। শীর্ষাসন করিবার পর শ্বাসনে ফিরিয়া আসা মোটেই উচিত নহে, by stage শ্বাসনে ফিরিয়া আসা উচিত। প্রথম পর্যায়ে বজ্রাসন তাহার পর শ্বাসনে আসিলে রক্তের স্থিতিশীলতায় (State of equilibrium) স্তরে স্তরে-সাহায্য করিবে এবং তাহাই করা উচিত। কেহ কেহ আবার শীর্ষাসন করিবার পর সোজা দাঁড়াইয়া পড়েন, ইহাও একটা মারাত্মক প্রক্রিয়া, Sudden release of Pressure ও মস্তিস্ক হইতে দ্রুত রক্ত নামিয়া আসার দরুন বহু বকম অস্বস্তিকর অবস্থার সৃষ্টি হইতে পারে। মাথা ঘুরিতে পারে, গা বমি বমি করিতে পারে, Heart-এ হঠাৎ রক্তচাপ হইবার দরুন দ্রুত শ্বাসপ্রশ্বাস লইবার প্রয়োজন হইতে পারে যাহা আসনের পরে অন্ততঃ বাঞ্ছনীয় নহে। সুতরাং শীর্ষাসন করিতে হইলে এই সমস্ত বিষয়ে সতর্ক হওয়া উচিত এবং একটানা তিন মিনিটের বেশী গৃহীদের শীর্ষাসন করা উচিত নহে।

ইহা যখন শ্রেষ্ঠ আসন তখন ইহার উপকারীতাও অনেক। মস্তিস্কের অধিক রক্ত পুষ্পালনের ফলে স্নায়ু-মণ্ডলী সতেজ হয়। মেধাশক্তি বৃদ্ধি করিতে সাহায্য করে। মস্তিস্কই যখন স্নায়ু-মণ্ডলীর উৎপত্তিস্থল তখন শীর্ষাসনের দ্বারা তাহাকে সতেজ রাখিতে হইবে এবং তাহা সম্ভব। চূড়ান্ত মানসিক পরিশ্রম যাহাদের করিতে হয়, ছাত্র—যাহাদের প্রচুর লেখাপড়া করিতে হয়, প্রচুর দৃষ্টিশক্তির শরীর ও মন যাহাদের অবসাদ-গ্রস্ত হয়, তাহাদের শীর্ষাসন অভ্যাস করা একান্ত কাম্য। আসন করিবার সঙ্গে সঙ্গে সজীবতা ফিরিয়া পাওয়া যাইবে। মূখে—অকারণ রণের দাগ, মূখের কুণ্ঠিত রেখাবলী শূন্যকনো শূন্যকনো মূখ-মণ্ডল শীর্ষাসন এই সমস্ত দূর করিবে। বিশেষত এই আসন মূখ-মণ্ডলের অনাবিল শিশু-স্বলভ স্নিগ্ধ সৌন্দর্য আনিয়া দেয়।

আমরা জানি মস্তিস্কের যে কোন অংশে রক্তপ্রবাহের অভাব হইলে শিরঃপীড়া উৎপন্ন হয়—স্ট্রীলোকের হির্টিরিয়া, উন্মনা ভাব, মাথা ব্যথা বা ধরা, বিষন্নতা এই শীর্ষাসন সম্পূর্ণ দূর করিতে পারে। মস্তিস্কের পিটুইটারী ও পিনিয়াল ইত্যাদি নালীহীন গ্রন্থি (Gland) অবস্থান করে। ইহাদের ঠিক ঠিক সজীব রাখিতে পারিলে যৌবন সহজে নষ্ট হয় না, জননেন্দ্রিয়াদির উপর এই আসনের প্রভাব অসম্ভব। মলভাণ্ড বিপরীত মূখ হওয়ায় কোষ্ঠবদ্ধতা দূর হয়, চোখের দৃষ্টিশক্তি বাড়ে, কানের অল্পখ সারে, শুক্ৰতারলা কমে, বৃদ্ধি তীক্ষ্ণ করে। কানে যাহাদের ব্যথা বা পর্জ হয় বা যাহারা চোখের উপর বেশী রক্তচাপের দরুন ব্যথা অনুভব করেন তাহাদের শীর্ষাসন করা উচিত নহে। হৃৎপিণ্ড দুর্বল থাকিলে রক্তচাপ বেশী থাকিলে শীর্ষাসন চট্ করিয়া কাহারো পরামর্শ ছাড়া না করাই ভাল। গৃহীদের খুব বেশী সময় শীর্ষাসন করা কখনও উচিত নহে, আশ্বষ্টা ও একঘণ্টা শীর্ষাসন করা যাইতে পারে, কাহাদের—তাহা জানা দরকার কোন অভিজ্ঞ ব্যক্তির কাছে।

ইহা করিয়া প্রথমেই শীর্ষাসন করা উচিত নহে। অন্যান্য কিছু আসন করিয়া

শীর্ষাসন করিতে হইবে। যাহারা প্রাণায়াম অভ্যাস করেন তাহারা প্রাণায়াম অভ্যাসের পর এই আসন কখনই করিবেন না। ইহাতে হিতে বিপরীত হইবার সম্ভাবনা আছে। শীর্ষাসনের বয়ঃসীমার কোন বাধ্য বাধকতা নাই। তবে দশ বছরের পূর্বে কি মেয়ে কি পুরুষ এই আসন অভ্যাস না করাই বাঞ্ছনীয়। কারণ স্বাভাবিক চঞ্চলতা ইহাতে ব্যাঘাত সৃষ্টি করে। বয়স্ক ব্যক্তির এই আসন নিশ্চয় অভ্যাস করিবেন, দেহের সজীবতা, উদাম, ধীশক্তি, ও কেশদাম কালো রাখিতে সাহায্য করে। অটুট যৌবনশ্রী রাখিতে গেলে শীর্ষাসন অপরিহার্য। মনে রাখিবেন “Heart disease” শীর্ষাসনকে ভয় করে। ডাক্তারি শাস্ত্রের জটীলতার মধ্যে শীর্ষাসনের উপকারীতা ব্যাখ্যার আমি গেলাম না। ইহাতে অকারণ সাধারণ মানুষের অসুবিধা সৃষ্টি করিবে। শৃঙ্খল ইহাকে দৈনন্দিন জীবনের সঙ্গে ওতোপ্রোত ভাবে গ্রহণ করিতে হইবে। সাধারণ স্বাস্থ্য ও জীবনীশক্তি অটুট রাখিতে ইহা অবিভীয়।

### বজ্রাসন

বজ্রাসন—বজ্রাসন যোগব্যায়াম ও কেন্দ্রীভূত দীর্ঘ শ্বাসপদ্ধতি।

ঘেরুড সংহিতা আমাদের জানাইলেন—

“জম্বোভ্যাং বজ্রবং কৃতা গৃহপাশ্বে পদবৃত্তৌ।

বজ্রাসনং ভবদেতং যোগিনাং সিদ্ধিদায়কম্ ॥”

জম্বাদ্বয় বজ্রাকৃতি করিতে হইবে। হয়ত—প্রাচীনকালে বজ্রের আকৃতি ঐরূপ কম্পনা করা হইয়াছিল। এই ভাবে জম্বাদ্বয় বক্র করিয়া পা দুইটা গৃহের দুইপাশে বিন্যস্ত করিয়া বসিলে বজ্রাসন সাধিত হয়। ঘেরুড সোজা, উন্নত সম্মুখ দৃষ্টি এবং হাত দুইটা দুই হাঁটুর উপর লম্বাভাবে স্থাপন করিতে হইবে। এই আসনকে যোগীগণ তাহাদের সিদ্ধিলাভের সহায়ক বলিয়া মনে করিতেন। কিন্তু গৃহীরা, সাধারণ মানুষেরা এক পরম রত্ন লাভ করিল। নিম্নায় বজ্রের মত শক্তিশালী ও সুদৃঢ় করিবার শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক ভাবে রাখিয়া স্থিতি স্থাপক ভাবে বসাকে বলা হয় আসন এবং বর্তমান প্রক্রিয়ায় বসাকে বলা হয় বজ্রাসন। প্রথম প্রথম অভ্যাসে হাঁটুতে এবং বিশেষত পায়ের গোড়ালিতে সামান্য বেদনা বোধ হইতে পারে। কিছুদিন অভ্যাসে তাহা আর থাকে না। এই আসনের উপকারীতা আজকালকার ঔষধের ডামাডোলার বাজারে বিস্ময় সৃষ্টি করিতে পারে। সবচাইতে মজার ব্যাপার পাঁচ বছরের শিশু হইতে আশী বছরের বৃদ্ধ পর্যন্ত সকল বয়সের জন্য সমভাবে প্রযোজ্য এবং ফলদায়ক। অবশ্য “Prevention is better than cure” কিন্তু যদি রোগ সারাইতে হয় তবে ডাক্তার-এর দরকার কি? সায়োটিকা, বাত, পায়ের বাত, নিয়মিত পা কাপড়ানো, পায়ের পেশীর সংকোচন রোগে কণ্ঠ পাওয়া, পায়ের স্নায়ুর দুর্বলতার জন্য থপথপ করিয়া হাঁটা, বেশীক্ষণ একই ভাবে বসিয়া থাকিলে পা বিম্বি বিম্বি রোগে সাময়িক

অসারত্ব পাওয়া ইত্যাদি বহুবিধ রোগ হইতে চিরতরে কে আপনাকে বাঁচাইবে? মামুলী ঔষধ? অসম্ভব। এমন কি অজীর্ণ রোগে যদি কেহ ভোগে আহারের কিছুক্ষণ পরে এই আসনে নিয়মিত বসিলে হজম ক্ষমতা ধীরে ধীরে বাড়িতে থাকে এবং অজীর্ণরোগ চিরতরে দূর করে। কি পুরুষ, কি নারী, সকলের পক্ষেই এই আসন নমানভাবে প্রযোজ্য।

## ২। বজ্রাসন যোগব্যায়াম—

এই বজ্রাসনকে Static অবস্থা হইতে সরাইয়া আনিয়া দীর্ঘশ্বাস পদ্ধতির সাহায্য-কল্পে ব্যবহার করিয়াছি। যাহা অবশ্য সবটাই active, তাহা এক নিদারুণ অনুভূতি সমস্ত শরীরে, প্রতিটি শিরায় শিরায়, পেশী ও স্নায়ুতে যেন এক সবল হাওয়া বহাইয়া দেয়। বজ্রাসন দীর্ঘশ্বাস পদ্ধতি (Bajrasana Deep Breathing Process) যোগব্যায়ামের পর্যায়ে পড়ে। বজ্রাসনে বসিয়া হাতের তালু দুইটা দুই হাঁটুর উপর রাখিয়া শ্বাসপদ্ধতি আরম্ভ করিতে হইবে। হাতের উভয় তালু আশ্রিত আশ্রিত “উন্নত” উপর রাখা অবস্থায় সম্পূর্ণ বাহ্যিক সোজা রাখিয়া উপরের দিকে অর্থাৎ নিজের কোলের দিকে টানিয়া আনিতে হইবে এবং এই প্রক্রিয়ায় Continuous breathing দীর্ঘশ্বাস গ্রহণ করিতে হইবে। এই সময় বাহ্যিক movement-এ সাহায্য করিবে deltoid. Deltoid সম্পূর্ণ নরম রাখিয়া বুকের খাঁচাকে (Rib box) দীর্ঘশ্বাসে ভরতি করিয়া লইতে হইবে। যেই শ্বাস লওয়া হইবে তখন মোটেই শ্বাস বন্ধ না করিয়া সঙ্গে সঙ্গেই হাতের তালুকে হাঁটুর দিকে পূর্ব অবস্থায় ফিরাইয়া আনিবার Proc-ss-এ ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়িয়া যাইতে হইবে। এই প্রক্রিয়াই বজ্রাসন দীর্ঘশ্বাস পদ্ধতি। ইহাকে প্রায়শঃ সময়ের সহজ পর্যায় ফেলা যাইতে পারে। যাহা প্রথম পুরুষ ও পরে রোগ পদ্ধতির বিন্যাস রহিয়াছে। এইখানে কুস্তকের কোন স্থান নেই।

বজ্রাসন দীর্ঘশ্বাস পদ্ধতি খুব শীঘ্র পরৱর্তী আসনের প্রাক্তার জন্য তৈরী করিয়া দেয়। সেইজন্য ইহাকে “warming up” যোগব্যায়াম বলা যাইতে পারে। বজ্রাসন “Static” এবং বজ্রাসন যোগব্যায়াম (Deep Breathing) dynamic দুইটারই আপাতদৃষ্টিতে ফল এক। ইহার সঙ্গে deep-breathing যোগ করাতে উপকারিতা খুব অস্বাভাবিক হয়। আসন relaxed করার সময় যখন নিশ্বাসে প্রচুর রক্তের প্রবাহ হয় সেই রক্ত এখন deep-breathing-এর দরুন পরিষ্কার রাখতে পারা যায়।

## বজ্রাসনের উপকারিতা

১। বজ্রাসনে বসিয়া থাকিলে বস্তি প্রদেশে অর্থাৎ Pelvicregion-এ যে চাপ সৃষ্টি করে তাহাতে ইহার relaxed Condition-এ প্রচুর রক্ত সঞ্চারিত হইতে থাকে এবং ইহার ফলে স্বভাবতই বস্তি প্রদেশের এবং জননেন্দ্রিয়ের স্বাস্থ্যের উন্নতি হইতে থাকে।

২। বজ্রাসনে পায়ের নানাবিধ বাত সারাইতে সাহায্য করে। বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে আমাদের যে অসারত্ব আসিতে থাকে তাহা হইতে রেহাই দেয়। ইহাৎ রক্ত সঞ্চালনে শিরা উপশিয়ার স্থিতি স্থাপক শক্তিবৃদ্ধি পাইতে থাকে। নিয়মিত অভ্যাসে বাত সংক্রান্ত ব্যাধি কাছে আসিতে দেয় না।

৩। “সায়ারটিকা” মানুষের নিকট একটা মারাত্মক রোগ। এই রোগের প্রথম অবস্থায় বজ্রাসন দীর্ঘশ্বাস পদ্ধতি যোগব্যায়াম বিশেষ ফলপ্রদ। একমাসের মধ্যে ইহার ফল দেখিয়া মৃদু হইয়া যাইতে হয়।

৪। এক গোমুখাসন ছাড়া আর কোন আসনে বোধহয়—মেরুদন্ডকে ঠিক vertically সোজা রাখা যায় না। মৃদুকাশন বজ্রাসনের উন্নত পদ্ধতি, তাহাতেও একই ভাব আসে। বজ্রাসন যোগব্যায়াম শ্বাসপদ্ধতিতে পুরক ও রেচক অভ্যাসে কুলকুন্ডলিনী শক্তিকে জাগরিত করে এবং শ্বাস প্রক্রিয়ার বায়ুর চাপ শূন্যমাত্র বক্ষস্থলে সীমাবদ্ধ থাকে না, ক্রমান্বয়ে মনে হইবে নাভিমন্ডলের উপরও ইহার প্রভাব পড়িতে থাকে। এক মিনিট হইতে দু’মিনিট পর্যন্ত সময় এই শ্বাস প্রক্রিয়ায় থাকিয়া পর-মুহুর্তেই শ্বাসন করিতে হয়। ইহাতে নিশ্বাসের রক্ত সঞ্চালনের সুবিধা হয়।

কিন্তু স্বপ্নবজ্রাসন সকলের পক্ষে করা সম্ভব নহে এবং উচিতও নহে। অস্পবয়সে এই আসন অবশ্য খুবই সহজসাধ্য। কিন্তু অনেক ক্ষেত্রে বয়স্ক লোকেরও এই আসন দরকার হইয়া পড়ে। তখন শিক্ষকের নির্দেশ মতই তাহা করা উচিত। নিয়মিত যাহাদের ক্রান্ত পরিস্কার হয় না এবং যাহা হইতে লাম্বাগো ব্যথার উৎপত্তি হইতে পারে তাহাদের এই আসন অবশ্য খুবই দরকার। যে সমস্ত ছেলেমেয়েরা বেশ কিছুদিন বয়স পর্যন্ত বিছানায় প্রশ্রবের কুঅভ্যাসে ভোগে তাহাদের স্বপ্নবজ্রাসন অপরিপক্ব ফলপ্রদ। বহুদূর রোগে এই আসন প্রয়োগ করিয়া আমি অনেক রোগীকে নিরাময় করিতে সক্ষম হইয়াছি।

### ময়ূরাসন

ঘেরন্দ সংহিতায় উক্ত আছে—

ধরামণ্ডভা করয়োস্তলাভ্যাং

তৎকুপরে স্থাপিতনাভিপাম্বম্ ।

উচ্চাসনো দণ্ডবদর্শিতঃ সন্

মায়ুরমেতৎ প্রবর্ত্তন্ত পীঠম ॥

হাতের চোটোদ্বারা মাটির আশ্রয় করিয়া কনুইয়ের উপর নাভির দুইশাপ স্থাপন করাইতে হইবে। তাহার পর চরণদ্বয় মূক্তপদমাসনের মত পিছনদিকে সম্প্রসারিত করিয়া সরলভাবে শূন্যে স্থাপন করার নাম ময়ূরাসন। চিবুক এই অবস্থায় মাটি স্পর্শ করিবে না।

আধুনিক আসন সংস্থার কেহ কেহ আবার এই আসনের নাম দিয়াছেন বিহঙ্গাসন। বিহঙ্গ মানে পাখী; ময়ূরও পাখী। সুতরাং বিহঙ্গাসন বলা হইতেছে। কেন? তাহা হইলে ময়ূরাসন কি? যাহা শাস্বতকালে পরিচিত, স্থাপিত, তাহাকে বিকৃত করার প্রয়োজন কেন? এক বিশেষ শ্রেণীর পাখীর আকার ধরে বলিয়া ঘেরণ্ড সংহিতার ব্যাখ্যা অনুযায়ী ইহাকে ময়ূরাসন বলা হইয়া থাকে। কারণ প্রাকৃতিক বহু প্রাণী ও অপ্রাণীর আকার সাদৃশ্যে বহু আসনের নামকরণ আসনশ্রুতি মূনিঋষিরা করিয়া গিয়াছেন এবং সেই নামের বিকৃতি আমাদের করা ঠিক নহে। কিন্তু আধুনিক আসন সংস্থার কিছু কিছু ব্যক্তি নাম বদলের বা নিজের একটা মনগড়া নামের দিকে ঝুঁকিয়া পড়িয়াছেন। তাহা করা ঠিক নহে, Basic knowledge বা fundamental aspect হইতে আমরা দূরে সরিয়া যাই, ইহাব মূলটা ভুলিয়া যাইতে থাকি। ময়ূর যখন কিছু খুঁটিয়া খায় সেই সময় তাহার লম্বা পুচ্ছ যেই ভাবে প্রসারিত হয় ও সম্মুখ দেহভার যেইভাবে আয়েসে ঝুঁকিয়া থাকে এই প্রাকৃতিক দৃশ্য মানুষের দেহকে সমভাবে প্রতিফলিত করে বলিয়াই ইহার নাম দেওয়া হইয়াছে ময়ূরাসন। ময়ূরের পায়ের অবস্থান ও সাদৃশ্য মানুষের হাত দুইটি। সুতরাং ময়ূরাসনই ইহার যোগ্য নাম ও মনাতন। আমরা ইংরাজী ভাষায় যাহাকে Peacock বলি, সেইভাবে সোজা দুই হাতের উপর দেহভারকে অবস্থান রাখার প্রক্রিয়াকে ময়ূরাসন বলা হইতেছে। কিন্তু মূলতঃ ময়ূরাসনের এইরূপ ব্যাখ্যা পৌরাণিক বইয়ে কোথাও উল্লেখ নাই। আর তাহা ছাড়া বিহঙ্গ আসনের কোনো উল্লেখ নাই-ই! সুতরাং ঘেরণ্ড সংহিতায় ময়ূরাসনের যে আকৃতি উল্লেখ আছে স্বাভাবিক অবস্থায় ময়ূরাসন সেইরূপই সর্বজনগ্রাহ্য হওয়া উচিত। কারণ Peacockকে আসন পর্যায়ে আনিতে আমার যথেষ্ট আপত্তি আছে। স্বাভাবিক শ্বাস প্রক্রিয়ায় যাহা আসনের প্রধান মূলমন্ত্র তাহাকে বজায় রাখিয়া Peacock একটা অতি উচ্চস্তরের antigravity প্রক্রিয়া এবং দেহ ও মনের পূর উন্নতি সাধনের সহায়তা করে তবুও ইহাকে আসন পর্যায়ে ফেলা ঠিক নহে। ইহাই আমার বক্তব্য।

যাহাই হউক আমরা এখন ইহার মূল ব্যাখ্যায় আসি। আমার গুরুদেব বলিতেন—১২ বছর নিয়মিত ময়ূরাসন অভ্যাস করিলে সে বিষণ্ণ হজম করিতে পারে। কথাটা কথার কথা নহে এবং ইহার সত্যতা সম্বন্ধে আমার কোন সন্দেহই নাই এবং যে কেহ অন্ততঃ ছয় মাস অভ্যাস করিলে ইহার ক্ষমতার ধারা প্রকাশ পাইতে থাকিবে আর সেই ফল উপলব্ধি করাও যাইবে।

প্রথম অবস্থায় এই আসন ২বার অভ্যাস বিধেয় ও প্রতিবারে ১০।১৫ সেকেন্ড থাকা ভাল। কিন্তু আসনে নামিয়া প্রথমেই ময়ূরাসন করা মাধ্যমিক। অন্যান্য সহজ আসন এবং ধাপে ধাপে কিছু সহজ প্রাণায়ামের পর শরীর যখন কিছুটা গরম হইবে ও সহজ হইবে তাহার পর ময়ূরাসন করা বাঞ্ছনীয়। এইভাবে ভালভাবে আসনটা অভ্যাস

হইলে তাহার পর সময়টা ২৫।৩০ সেকেন্ড বাড়াইতে হইবে ও ৪।৫ বার করা বাহ্যনীয়। তলপেটের উপর সমস্ত দেহভার নাস্ত হওয়ায় স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাসে এই শ্বাসন ব্যাঘাত সৃষ্টি করিবেই। কিন্তু তাহাকে আয়ত্তে আনার সম্মুখিত প্রয়াস থাকিবে। বন্ধশ্বাসে ময়রাসন একটু বিপজ্জনক ও দেহের সাবলীল রক্তপ্রবাহকে বাহ্যত করে, মূত্র চোখ অহেতুক লাল করিয়া তোলে; এবং সেই ক্ষেত্রে দেখিতে হইবে শ্বাসবন্ধ ১৫ সেকেন্ড হইতে বেশী যেন না হয়। মনে রাখিতে হইবে ময়রাসনের পর শ্বাসন অত্যন্ত প্রয়োজনীয় এবং না করিলে নিজের প্রতি হঠকারিতা করা হইবে। আন্তে আন্তে নিজের দেহভারকে বিছানায় স্ফীত স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাসে সমান্তরালভাবে স্থাপিত করিতে হইবে ও দেহকে নমনীয়ভাবে ছাড়িয়া দিতে হইবে।

আমরা জানি পশ্চিমোখানাসন আসনে, ভূজঙ্গাসনে, মকরাসনে, শল্যাসনে, বা ধনু্রাসনে তলপেটের উপর যে চাপ সৃষ্টি করে তাহা আভ্যন্তরীণ। কিন্তু ময়রাসন বাহ্যিক ও আভ্যন্তরীণ উভয়বিধ চাপ সৃষ্টির পক্ষে অধিকারী; সুতরাং ময়রাসনের বিজ্ঞান ব্যাখ্যা কি?

Central region-এ মানবদেহ দুইভাগে বিভক্ত। মধ্যাংশ ও তলপেট। ইহাদের দুই-এর মাঝে পেশীমূলক প্রাচীর বিদ্যমান থাকে যাহাকে ইংরাজীতে বলা হয় diaphragm. ডায়াফ্রামের উপরিভাগে আমাদের ফুসফুস দুইটি ও হৃৎপিণ্ড এবং নিম্নভাগে অবস্থান করিতেছে পাকস্থলী, মূত্রাশয়, কিডনী, যকৃৎ, প্লীহা ইত্যাদি। এই জটিল যন্ত্ররাস্ত্রে আমাদের দেহকে যেন চালনা করে তেঁর বিপদও ফেলে। ইহাদের স্বাস্থ্য সম্পূর্ণ নির্ভর করে মেরুদণ্ডের নমনীয়তার উপর, মেরুদণ্ডের স্নায়ুসমূহের ক্রিয়ার উপর এবং পারস্পরিক চাপ সৃষ্টির উপর। কিন্তু মজার ব্যাপার তলপেটের যন্ত্ররাজ্যের সঙ্গে এই ডায়াফ্রাম ওতপ্রোতভাবে জড়িত বা সংযুক্ত। শ্বাস প্রশ্বাসের সঙ্গে সাক্ষ্য নিরন্তর ইহার উঠানামা ক্রিতেছে ও চাপ সৃষ্টি করিতেছে। শ্বাস গ্রহণের সময় এই ডায়াফ্রাম তলপেটস্থ যন্ত্রাদির উপর চাপ দেয় ও সঙ্গে সঙ্গেই শ্বাস গ্রাহকের সময় উপরে উঠিয়া আসে। সেই কারণে ময়রাসনের পর Frog Breathing বা Belly Breathing এক যুগান্তর সৃষ্টি করিয়াছে। এই Deep Breathing-এর বিশদ ব্যাখ্যা পরে বলিবার ইচ্ছা রহিয়াছে। মাধ্যাকর্ষণের শক্তির বিরুদ্ধে এইসব তলপেটের যন্ত্রাদি বেশীদিন ঠিক ঠিক স্থানে আবদ্ধ থাকিতে পারে না। ক্রমান্বয়ে ইহার শক্তি হারায়। তলপেটের কোন যন্ত্র বয়সের তাড়নায় বা রক্ত হইলে বা নিয়মিত মল নিগমনের ব্যাঘাত ঘটিলে আমাদের এই মলভান্ড (colon) ভারী হইয়া যায় ও ঝুলিয়া পড়ে; তখন ডায়াফ্রাম তাহাদের ধরিয়া রাখিতে সমর্থ হয় না। এইরূপে ক্রমে ক্রমে আমরা কোষ্ঠবদ্ধতা, অম্লরোগে, যকৃৎের রক্ত প্রসারের জড়তা, মূত্রাশয়ের অলসতায় আক্রান্ত হইয়া রোগাক্রান্ত হইয়া পড়ি। শীর্ষাসন ও সর্বাঙ্গাসন আমাদের ইহা হইতে কিছুটা বাঁচায় বটে, যোগমুদ্রা, মহামুদ্রা ও পশ্চিমোখানাসন অনেকটা সহায়তা করে বটে কিন্তু এই ক্ষেত্রে ময়রাসন অধিকারী সহায়ক।

ময়ূরাসনের উপকারীতা মোটামুটি লিপিবদ্ধ করা যাইবে পাৰে। অগ্নিগ্রন্থি (pancreas) ব্যাপক বিপ্লবে না গিয়া সাধাবলভাবে মনে রাখা স্ববিধার জন্য নিম্নে ইহার বহুবিধ উপকারিতার বিষয়ে কিছু কিছু বলা হইল—

১। অগ্নিগ্রন্থিগুলি সতেজ ও সবল থাকে।

২। তলপেটের আভ্যন্তরীণ চাপ বৃদ্ধি ফলে ইহার প্রধান বক্তবাহী শিরাটি আংশিকভাবে বন্ধ হয়, সেই কারণে পাকস্থলী, যকৃৎ, প্লীহায় ও এড্রিনাল গ্রন্থি-গুলিতে রক্তপ্রবাহ বাড়ে। সুতরাং তাহাবা সতেজ হয়।

৩। তলপেটের স্থূলতা কম ও হজম ক্ষমতা বাড়ে, অগ্নিমন্দ্য বোগ ভাল হয়।

৪। বৃহদন্ত, ক্ষুদ্রান্ত ও উদরের যন্ত্রাদির উপর ইহার প্রভাব অপরিণামী সত্ত্বেও এই আসনটির নিয়মিত অভ্যাসে যাবতীয় স্নায়ু-মণ্ডলী সতেজ থাকে।

৫। মূত্রাশয়কে প্রত্যক্ষ প্রভাবিত করে যাহার ফলে আমবা kidney concentration হইবে ও যাতনীয় ব্যাধি হইতে রক্ষা পাইতে পারি।

৬। শরীরের অহেতুক জড়তা ও আলস্য, বাত ও পিত্ত এবং ক্ষেত্র বিশেষে কফ-দোষও নাশ করবে।

৭। এই আসনে প্রচুর পেশী শক্তির প্রশ্রয় হয় সেজন্য কশি ও কনই পর্যন্ত সকল পেশীই দৃঢ় হয়। দেহের সামগ্রিক উপর দখল আসাতে sense of agility বৃদ্ধি পায় ও দেহের উপর একটা কর্তৃত্ব আসে।

৮। বহু মূত্র, কোষ্ঠবদ্ধতা, অর্শ, অজীর্ণ ইত্যাদি বোগ নিরাময়ে সহায়তা করে। প্রথম অবস্থায় উদরি রাগের লক্ষণ ধবা পিড়িল ময়ূরাসন ধন্বনীর কাজ করিতে পারে।

সেইজন্য যোগশাস্ত্রকার বলিয়াছেন—

“হৰ্ম্যম্ভিল বোগ নাশদু গুণোদবাচীন—”

আমাব বক্তব্য শেষ করিবান পূর্বে ময়ূরাসনের প্রক্রিয়া পদ্ধতি লক্ষ্যে কাহাবও সম্ভেদে যাহাতে না থাকে সেইজন্য উপনিষদের উল্লেখ করিতেছি—তাহাতে ময়ূরাসনের এইরূপ ব্যাখ্যা আছে।—

“অবচ্চ্য ধরাং নম্যক তলাভ্যাং হস্তয়াশ্বয়োঃ।

কূপরৌ নাভিপার্শ্বৌ তু স্থাপায়িতা ময়ূরবৎ॥

সমুন্নতশিবপাদৌ ময়ূরাসনমিষ্যতে॥

.... অর্থাৎ কনইর দুই পাশে বাঁহাতেই হইবে, এইরূপ অবস্থানকেই ময়ূরাসন বলা হয়।

লটাসন (Lotuspose)

সামনে পা দুটো ছড়াইয়া বসিতে হইবে। ডান হাত দিয়া বাঁ পা এবং বাঁ হাত দিয়া ডান পা টানিয়া পরস্পর পরস্পরকে দুইজংঘার উপরে স্থাপন করিতে হইবে,



এমন ভাবে যাহাতে একটা পা আরেকটা পায়ের উপর আসিয়া স্থিতিস্থাপক হইবে। দুই পায়ের দুই গোড়ালি তলপেটের সঙ্গে সংলগ্ন হইবে এবং হাঁটুদ্বয় ভূমিস্পর্শ করিবে। মেরুদণ্ড সোজা করিয়া হস্তদ্বয় দুই হাঁটুর উপর স্থাপন পূর্বক ঋজু হইয়া বসাকে পশ্চাসন বলে। বসিবার প্রাক্কালে শরীরের নিম্নাঙ্গ ভূমি স্পর্শ করিয়া থাকিবে।

**উপকারিতা**—পশ্চাসন মানবজীবনের বহু কল্যাণ সাধিত করে। মেরুদণ্ড তীক্ষ্ণভাবে সোজা হইবাব দরুন রক্ত চলাচল বৃদ্ধি করে। মনের চাঞ্চল্য রোধ করিতে সমর্থ হয়। এই আসন রাজযোগের আসনের পর্যায়ে পড়ে। নিম্নাঙ্গ বন্ধনযুক্ত থাকায় নিম্নাঙ্গের বাত এবং কাঠিন্য ভাব দূর করিতে সাহায্য করে। বাহারা দিব্য দৃষ্টি ও ধ্যানের দ্বারা শক্তি সঞ্চে আগ্রহী তাহারা এই আসন অবশ্যই অভ্যাস করিবে। পশ্চাসন দ্বারাই বিভিন্ন মূদ্রা ও প্রাণায়ামাদি অনুষ্ঠান করিতে হয়। এই পশ্চাসনের অনাবিধ পশ্চাসন হইতেছে বন্ধ পশ্চাসন। বন্ধ পশ্চাসনে বসিতে সমর্থ হইলে মেরুদণ্ড দৃঢ় ও মেবদণ্ডস্থিত তরল পদার্থ সরল হয়। পশ্চাসনের প্রকৃতিগত বৈশিষ্ট্যের উপর লক্ষ্য রাখিয়া আরও বহুবিধ আসনের সৃষ্টি হইয়াছে। যেমন—(১) সিংধাসন, (২) মূকাসন অথবা গুপ্তাসন, (৩) যোগমূদ্রা, (৪) বন্ধ পশ্চাসন ও যোগমূদ্রা।

### সিদ্ধাসন

বোধ হয় সিংধাসনে বসিয়া সিংধাভ বা কর্মে'র ফল পাওয়া যাইত বলিয়া এই-রূপ নামকরণ হইয়াছে। পশ্চাসনে যেমন একটা পা আরেকটি পায়ের উপর উঠিতেছে ইহা সেইরূপ নহে। সিংধাসনে একটা পা আরেকটি পায়ের উপর উঠিবে। যে পা-টি উপরে উঠিবে তাহার গোড়ালী যোনি প্রদেশে চাপ সৃষ্টি করিয়া থাকিবে, অপর পা পাছার তলে মাটি সংলগ্ন হইয়া থাকিবে। হস্তদ্বয় হাঁটু সংলগ্ন করিয়া মেবদণ্ড সোজা করিয়া বসিতে হইবে।

**উপকারিতা**—যাহারা অতিবিক্ত যৌনপীড়ার ভোগে, যে সমস্ত কোমলমতি ছেলেরা অত্যধিক বীৰ্য স্থলনে নিযুক্ত বা স্বপ্নদোষে আক্রান্ত তাহারা এ আসন অবশ্যই করিবে। স্বপ্নদোষ দূর হয়, যৌনিক বল হয় এবং কামভাবের উপর আধিপত্য আসে।

### মূকাসন অথবা গুপ্তাসন

যাহারা সিংধাসন করিতে অসুবিধা বোধ করিবে, তাহারা মূকাসন করিলে কিঞ্চিৎ সহজ হইবে। ডান পা ভাঁজ করিয়া, ডান গোড়ালী pubic bone অথবা যৌনঙ্গের উপর অবস্থান করাইবে। অতঃপর বাঁ পা হাঁটু হইতে ভাঁজ করিয়া ডান পায়ের তলা দিয়া pubic bone-এর উপর অবস্থান করাইবে। এমনভাবে এই আসনটি করিতে

হইবে যাহাতে পশ্চাসনের কাছাকাছি না যায় এবং perineum-এর উপর অত্যধিক চাপ যেন না পড়ে। ইহাতে genital organs চাপমুক্ত থাকিবে। ইহার উপকারিতা-সিদ্ধাসনের মতন। বাড়তি লাভ heel joint নমনীয় রাখা।

### যোগমুদ্রা

পশ্চাসন অবস্থায় উপবেশন করিতে হইবে। হাত দুটি আলতোভাবে পিছনে রাখিতে হইবে। বামহাত দিয়া ডান কবজী ধারণ করিবে, মেয়েরা ডান হাত দিয়া বাম কবজী ধারণ করিবে। মেরুদণ্ড সোজা করিয়া দীর্ঘক্ষণ ধরিয়া শ্বাসগ্রহণ-পূর্বক ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করিয়া কপাল মাটিতে সংলগ্ন করিবে। কপাল মাটিতে সংলগ্ন থাকাকালীন শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক থাকিবে এবং ঐ অবস্থায় ২০ হইতে ১ মিনিট পর্যন্ত অবস্থান করিয়া ধীরে ধীরে শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে সোজা হইয়া উঠিয়া বসিবে। এই পদ্ধতি ৩৪ বার পর্যন্ত করা যাইতে পারে।

উপকারিতা—যোগমুদ্রা মুদ্রার পর্যায়ে পড়িলেও ইহা একটি আসন। যোগ-মুদ্রা অনেক প্রকার আছে। ইহা যকৃৎ ও প্লীহা-র রুগ্ন অবস্থা দূর করিতে সক্ষম হয়। যকৃতকে ছোট হইয়া থাকিবার সহায়তা করে। আকৃতি বাড়িতে দেয় না। মস্তিষ্ক গ্রন্থির উপর রক্তের প্রভাব বিস্তার করে ও শ্বাসদৌর্বল্য দূর করে। অমেধাবী বালক-বালিকা-র মেধাপ্রাপ্ত হয় এবং স্মরণশক্তির দ্রুত ধারণ ক্ষমতা বাড়াইয়া দেয়। হস্ত-যুগল উর্ধ্ব পিঠের উপর সোজা করিয়া ধরিলে ইহাকে উত্তীর্ণ হস্ত যোগমুদ্রা বলা হয় হাতের চোতেশ্বর অঙ্গুলি দ্বারা মর্দন করিয়া তলপেটে স্থাপনপূর্বক যোগমুদ্রাসন করা যাইতে পারে।

### বন্ধ পদ্মাসন যোগমুদ্রা

পশ্চাসনে বসিয়া উভয় হস্ত পিছন দিক হইতে ঘুরাইয়া ডান হস্ত দ্বারা ডান পা ও বাঁ হস্ত দ্বারা বাঁ পা ধরিলে যে সংযুক্ত আসন হইবে তাহাকে বন্ধ পশ্চাসন বলা হয়। এই আসন পদ্ধতি সকলের পক্ষে করা সম্ভব নহে। এই অবস্থায় মস্তিষ্ক পূর্বের শ্বাস ছাড়িতে ছাড়িতে কপাল মাটিতে স্থাপন করিতে পারিলে বন্ধ পশ্চাসন যোগমুদ্রা করা হইবে। এই আসনের উপকারিতা যোগমুদ্রার মতই। বাড়তি লাভ cervical tension হওয়ার দরুন শ্বেতের পেশীর টান সারাইতেও সক্ষম হয়।

### ধনুরাসন

ধনুরাসন দেহটাকে ধনুকের মতন বক্র করিয়া রাখে। পাশ্চাত্য দেশ এই প্রক্রিয়াকে একটি অভিনব ফিজিও থেরাপীর অঙ্গ বলিয়া স্বীকার করে। আমাদের দেশে ইহা

## যোগব্যায়াম ও শ্বাসপদ্ধতি

আবহমান কাল হইতে প্রচলিত। উপনিষদে ধনুর্ভাসনের বর্ণনা আছে।

“পাদাঙ্গুষ্ঠো ত পানিভ্যাং গৃহীত্বা শ্রবণাবধি। ধনুর্ভাসনং কাকুটং ধনুর্ভাসন-  
মারিতম্” ॥

আমরা অবশ্য বামপদে অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা বামহাত দিয়া ধারণ না করিয়া এবং ডানপদে অঙ্গুষ্ঠ ডানহাত দিয়া ধারণ না করিয়া উভয় পায়ের গোছ বা narrow portion ধারণ করিয়া ধনুকে জ্যা সংযুক্ত করার মতন পদম্বয়কে হস্তদ্বারা কণ্ঠবয় পৰ্যন্ত আকর্ষণ করিয়া ধনুর্ভাসন সম্পূর্ণ করি।

এক কথায় ভুজঙ্গাসন ও শলভাসনকে সংযুক্ত করিলে ধনুর্ভাসনের রূপ নেয়। এই আসনে দেহের তলপেট মাত্র মাটিতে লাগাইয়া অবশিষ্ট দেহকে ধনুর মত পশ্চাৎ দিকে বাঁকাইতে হইবে। খেঁয়াল রাখিতে হইবে দেহ যেন একপাশে হেলিয়া না যায়। শব্দীরের ভারকেন্দ্র বা C.G. হইতে দেহের তলপেট। এই অবস্থায় নিশ্বাস স্বাভাবিক ভাবে রাখিয়া সামর্থ্য অনুযায়ী ১০ সেঃ হইতে ১ মিঃ পর্যন্ত করা যাইতে পারবে। মনে রাখিবে অভ্যাসকারীরা হাটুখা পৃথক রাখিবে এবং পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠম্বয় একত্র থাকিবে। ইহা ক্রমাগত অভ্যাসের পরে দেহের ভারসাম্য স্থিতিস্থাপক হইবে এবং হাটুখব ক্রমশ সমাপাতর্কী করবার চেষ্টা থাকিবে। অনেক কাল অভ্যাসের পরে সাধারণ ধনুর্ভাসনকে পূর্ণ ধনুর্ভাসনে রূপান্তরিত করা সম্ভব। কিন্তু সংলব পক্ষে পূর্ণ ধনুর্ভাসন প্রযোজ্য নহে।

উপকারিতা—ধনুর্ভাসন তলপেট, মেব্‌দন্ড ও থাইরয়েড গ্রন্থির আসন। এই আসনে অবস্থানকালে সামনে পেছনে দুললে যাহাকে ধনুর্ভাসন রকিং বলা হয়, এই প্রক্রিয়ার দ্বারা Pancreas গ্রন্থির অভূতপূর্ব ফললাভ হইতে দেখা যায়। গ্রন্থির Insulin বর্ধন করিতে এটি অসম্ভবতীম প্রক্রিয়া। মেরুদন্ডকে যৌবনযুক্ত রাখিতে, নমনীয় রাখিতে এবং উহার অগ্রমুখ্য বক্রভাব সংশোধন করিতে ধনুর্ভাসন সম্পূর্ণরূপে সমর্থ। মেব্‌দন্ড যতদিন অনমনীয় ও অবক্র থাকে দেহে জরা আসিতে ত্বরায় সাহায্য করে। পেটের মেদবৃদ্ধি ও স্থূলতা নাশ করে। ইহা ভুজঙ্গাসন, শলভাসন ও নৌকাসনের পরিপূরক আসন। উদরস্থ বৃহদন্ত্র, ক্ষুদ্রান্ত্র, প্লীহা ও যকৃৎদির দোষ এই আসন দূর করে। পিৎতাক যন্ত্রকে সচল ও তেজী রাখিতে এই আসন সমর্থ। তলপেটস্থিত যন্ত্রাদির কি নারী কি পুরুষ উভয়েরই শক্তিবর্ধনে অধিতীম। মেয়েদের জটীল স্ত্রীব্যাধি এবং হেলেদের যৌনব্যাধি দূর করিতে সক্ষম।

## কুক্কুটাসন

উপনিষদে কুক্কুটাসন এইভাবে বর্ণিত আছে।

“পশ্মাসনং স্রসংস্থাপ্য জানুবৌরন্তবে করৌ।

নিবেশ্য ভূমাবাতিষ্ঠেদ্ ব্যোমস্থঃ কুক্কুটাসনম্” ॥

মুদ্র পশ্চাসনে বসিয়া বামজানু ও বাম উরুর মধ্যে দিয়া বামহস্ত প্রবেশ করাইয়া এবং ডান জানু ও ডান উরুর মধ্যে দিয়া ডানহস্ত প্রবেশ করাইয়া হস্তের চৌদ্দ দিক বিস্তৃত করিয়া মাটির উপর স্ববলে চাপ দিয়া হাত দুইটির উপর দেহকে উল্লিখিত কর। দেহ পশ্চাসন অবস্থায় শরীর থাকিবে এবং দেহ সম্মুখদিকে একটু ঝুঁকিইয়া রাখিবে। পদদ্বয় যত উপরে রাখিবে ততই এই আসন সঠিক অবস্থায় সম্পন্ন হইবে। ইহারই নাম কুক্কটাসন। কুক্কটাসন অবস্থায় দেহকে কুক্কট বা ময়ূরগীর মত দেখায় বলিয়া ইহার নাম কুক্কটাসন। আসন সমাপ্ত হইবার কালে দেহ কষ্টক অবস্থায় থাকিতে চায় কিন্তু সাথে সাথে শ্বাসপশ্বাস স্নাত্ত্বিক করিতে হইবে।

উপকারিতা—কুক্কটাসন অশ্ব রোগের প্রতিষেধক ও প্রতিরোধক। ইহাতে কবজীর জোড় খাঁচ বন্ধি করে। এই আসন নিয়মিত শ্বাসে শ্বাসদোষ দূর করে এবং দুর্বল পরিপাক মন্ত্র স্বেল করে। শর্পিয়ার শাকান্ত বর্গ এই আসন অভ্যাস করিলে ফল পাইবে। উদর নরক সমস্রাবে শ্বাসপ্রশ্বাস প্রসারিত করিতে সাহায্য করে এবং সুস্থ্য নান্দীরুদ্ধদা মন্ত্র করিত সহায়তা করে। মনে রাখিবে আসন অভ্যাস কালে হস্তদ্বয় পৃথক রাখিবে। কুক্কটাসন এক কালে ৩০ মঃ হইতে ১ মঃ পর্যন্ত করা যাইতে পারে। যোনগ্রন্থি শক্ত পূর্ণ উপকার সাধন করে। মধ্যচ্ছদাকে ( বা Diaphragm ) তাহার কার্যে কিছুটা বিশ্রাম দেয় ফলে মলভাস্ত্র উদ্ভূত হইবার সহায়তা করে। দেহাভ্যন্তরস্থ গ্রন্থিগুলি এবং বৃহদন্ত্রের তথা ক্ষুদ্রন্ত্রের রক্ত চলাচলে সহায়তা করে যাহার দরুন ঐ সমস্ত গ্রন্থি স্বেলতা আনিতে সহায়ক হয়।

### অর্ধ চক্রাসন

এই আসন দেহটোকে চক্রাকারে বক্র করে বলিয়া ইহাকে চক্রাসন বলা হয়। ত্রুণ বসে পা এবং হাত একত্রে স্পর্শ করিয়া সম্ভা হইলেও, বেশী বসে পেশীসমূহ ও মেরুদণ্ড শক্ত হওয়ার দরুন অর্ধ চক্রাসন অভ্যাস করিতে হয়। এই আসনে বালক বালিকাদের বা ত্রুণ ত্রুণীকে অধিকতর উপকার সাধিত করে। পদদ্বয়কে পরস্পর দীর্ঘ ফাঁক রাখিয়া চিত্র দৃষ্টা শূন্য হইতে হয় তবে হস্তদ্বয় কাঁধের দুই পাশে প্রবিষ্ট করাইয়া হস্তদ্বয় বিপরীতমুখে রাখিয়া উভয় তালুর উপর ভর দিয়া দেহকে পায়ের উপর স্তম্ভ চাপ সৃষ্টি করিয়া দেহ এবং মস্তক উপরের দিকে উঠাইতে হইবে। পদ-যুগল এবং হস্তদ্বয় যতটা সম্ভব কাছাকাছি রাখিবার চেষ্টা করিতে হয়। দেহটি অর্ধ চক্রাকার হয় বলিয়া ইহাকে অর্ধ চক্রাসন বলা হয়। চক্রাসন এবং অর্ধ চক্রাসন উভয়ই সমান ফল প্রদান করে। ৫ সেকেন্ড হইতে ৩০ সেকেন্ড পর্যন্ত এই আসনে থাকা বাঞ্ছনীয়। চক্রাসন বা অর্ধ চক্রাসন দাঁড়াইয়া অভ্যাস করিলে ফল অধিকতর হইবে।

উপকারিতা—এই আসন অচিরং দেহকে জরাগ্রস্ত হইতে দেয় না। ভুজঙ্গাসন

শলভাসন ও ধনুৰাসনের মিলিত ফল ইহাতে পাওয়া যায়। হস্ত, পদ ও বক্ষের গঠন সুপুষ্ট ও স্ত্রী হয়। ইহা দেহের অতিরিক্ত মেদ, মাংস হ্রাস করিয়া দেহকে সুঠাম ও সুগঠিত করে। মেয়েদের মায়েদের বক্ষসৌষ্ঠব অটুট থাকে। এই আসন অভ্যাস-কালে গলা আলতোভাবে ঝুলাইয়া রাখতে হয়। ইহাতে থাইরয়েড গ্রন্থির রক্তসঞ্চালন বৃদ্ধি পায়। ফলে থাইরয়েড জাতীয় ব্যাধিতে আক্রান্ত ব্যক্তির উপকৃত হইবে। কোষ্ঠবদ্ধতা, অজীর্ণ, হাঁপানী, কটি বাত প্রভৃতি রোগ আরোগ্যের পক্ষে ইহা একটি সহায়ক আসন।

### অর্ধ চন্দ্রাসন

দণ্ডায়মান অবস্থায় এই আসন অভ্যাস করিতে হয়। দেহটি পিছনে, ডানপাশে, বা বাঁ পাশে চন্দ্রের মতন বাঁকাইয়া ধারণ করিতে হয় বলিয়া ইহাকে অর্ধ চন্দ্রাসন বলা হয়। চন্দ্র পূর্ণ চক্র কিন্তু ইহা চক্রের একটা Sector হয় বলিয়া অর্ধ চন্দ্রাসন নামাঙ্কিত হইয়াছে। যে কোন বয়সের ছেলেমেয়েদের এই আসন করিবাব কোন বাধা নাই। শূন্য বয়স্ক লোকের এই আসন করিবাব প্রাক্কালে pressure check করিয়া লইলে ভাল হয়। পদবয় একত্রে রাখিয়া উভয় হস্ত পার্শ্ব হইতে ধীরে ধীরে শ্বাস গ্রহণ পূর্বক মাথার উপর তুলিতে হইবে। দেহটি দণ্ডায়মান অবস্থায় থাকিবে। ইহার পর ধীরে ধীরে দেহটি হস্তসমেত পিছনদিকে বাঁকাইতে হইবে। যাহার পক্ষে ষটটুকু সম্ভব হেলাইয়া যাইবে। দেহ বাঁকাহবার সময় ধীরে ধীরে নশ্বাস ত্যাগ করিতে ছইবে। এইরূপ অবস্থায় পেঁছাইলে স্বাভাবিক প্রস্থানে ১০ সেকেন্ড হইতে ৩০ সেকেন্ড পর্যন্ত অবস্থান করিবে। এইভাবে দেহটিকে ডানদিক বাঁকাইয়া অবস্থান করিবে ও বাঁ দিকে বাঁকাইয়া অবস্থান করিবে।

**উপকারিতা**—অর্ধ চন্দ্রাসন মেরুদণ্ডের আসন, মেরুদণ্ডের কোন ব্যাধি হইলে যথা স্পিণ্ডলিসিস কিংবা স্পিণ্ডলাইটিস কিংবা লাম্বার সংক্রান্ত বা পিঠের পেশী সংকোচন—এই জাতীয় রোগের এটি অতি উপকারি আসন। ইহা মেরুদণ্ডের নমনীয়তা এবং মেরুদণ্ডের গতিবেগ বৃদ্ধি করিতে প্রচণ্ড সহায়ক। আমাদের মেরুদণ্ডের ভিতরে যে তরল পদার্থ থাকে তাহার গতি রুদ্ধ করিয়া দিতে নাই। কিন্তু কোন কারণে উপরিউক্ত ব্যাধি দ্বারা দেহ আক্রান্ত হইলে অর্ধ চন্দ্রাসন তাহাকে রক্ষা করিতে সাহায্য করিবে। অতিরিক্ত সর্দি কাশি বা sinus রোগের উপশমের ইহা অনেক আসনের মধ্যে অন্যতম। যাহাদের দেহ কোন কারণে অকারণে টলে বা Balance-এর অপ্রাতুলতার সৃষ্টি করে, তাহারা এই আসন অবশ্যই অভ্যাস করিবে। এক কথায় অর্ধ চন্দ্রাসন একটি মেরুদণ্ডের স্থিতিস্থাপক আসন ও প্রচণ্ড শক্তিদায়ক।

## অর্ধ মৎস্যোন্দ্রাসন

মহাযোগী মৎস্যোন্দ্র নাথ মহাশয় কর্তৃক এই আসনটি আবিষ্কৃত হইয়াছিল। আসলে ঐ মহাযোগীর নাম ছিল ম্রীণনাথ। সেই নামকরণে আসনটির নাম মৎস্যোন্দ্রাসন নামে পরিচিত। মৎস্যোন্দ্রাসনকে দুই ভাগে ভাগ করা হইয়াছে—১। অর্ধ মৎস্যোন্দ্রাসন। ২। পূর্ণ মৎস্যোন্দ্রাসন। ইহা মেরুদণ্ডের ব্যায়াম। মেরুদণ্ড সাভাবিকভাবে ছয়টি গতি প্রাপ্ত হয়। যথা—সম্মুখে ও পশ্চাতে, দক্ষিণে ও বামে বক্রকরা এবং বাম ও ডানদিকে মোচড় দেওয়া। মেরুদণ্ডের স্বাভাবিক ও সাবলীল গতিকে যাহাতে বয়সের ভারে বা রোগের প্রকাপে অনমনীয় করিয়া না দেয়, সেইজন্য বহুবিধ আসন প্রক্রিয়া বর্তমান। যেমন—সর্বাঙ্গাসন, হলাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, যোগমুদ্রা, মৎস্যাসন, ভূজঙ্গাসন, শলভাসন, ধনুরাসন ইত্যাদি।

কিন্তু ডাইনে ও বামে মেরুদণ্ডকে মোচড় দেওয়ার পক্ষে সবিশেষ উপযুক্ত নহে।

দক্ষিণ পদ বাম উরুর উপর দিয়া লইয়া গিয়া, বাম উরুর পিছন দিকে পায়ের চোটা মাটিতে সংলগ্ন করিতে হইবে। বাম পায়ের গোড়ালী ঘোনি মণ্ডলে অথবা ডান উরুর সাথে স্পর্শ করিয়া রাখিবে। অতঃপর বাম হস্ত ডান হাঁটু ও বৃক্কের মধ্যবর্তী স্থানে প্রবেশ করাইয়া কষ্ট সহকারে ঘুরাইয়া ডান পায়ের অঙ্গুষ্ঠ ধরিতে হইবে। ডান হস্ত পিঠের উপর স্থাপন পূর্বক ডান দিকে শরীরটাকে সজোরে মোচর দিতে হইবে। এই অবস্থায় ১০ সেকেন্ড হইতে ৩০ সেকেন্ড পর্যন্ত থাকিয়া সাথে সাথে উপবিষ্ট প্রক্রিয়ায় অপর পার্শ্বে আসনটি করিতে হইবে। অর্থাৎ বামপদ এইবার ডান উরুর উপর দিয়া লইতে হইবে।

**উপকারিতা**—উপরে যে আসনটির বর্ণনা করা হইল তাহা অর্ধ মৎস্যোন্দ্রাসন। বাম পায়ের এবং ডান পায়ের গোড়ালী ঘোনিমণ্ডলে স্থাপন না করিয়া যদি উভয় পদের গোড়ালী পর পর তলপেট ও উরুর মধ্যে স্থাপনপূর্বক প্রক্রিয়াটি করা হয় তাহা হইলে ইহাকে পূর্ণ মৎস্যোন্দ্রাসন বলা হয়। ইহা কষ্টসাধ্য কিন্তু উপকারের দিক দিয়া কিঞ্চিৎ বিলম্ব। এই আসনে মেরুদণ্ডস্থ স্নায়ুসমূহগুলিতে রক্তপ্রবাহ বাড়ে, এবং রক্তশোষণে স্নায়ুসংজীবিত হয়। স্নায়বিক শিঙালাভের অব্যর্থ উপায়, Lumber ও Dorsal বা Cervical Spondylosis রোগে বাহারা ভোগেন এই আসন অভ্যাস করিতে পারিলে বিদ্যুৎগতিতে ফললাভ করিতে পারিবেন। মূত্রাশয়, যকৃৎ ও অন্ত্র কমজোরী হইলে এই আসন অভ্যাস করা বিধেয়। ইহাতে কোষ্ঠবদ্ধতা, উদরাময়, বর্ধিত প্রীহা, অলস যকৃৎ এবং নিষ্ক্রিয় মূত্রাশয়াদি রোগের আরোগ্য হয়। বেশী বয়সে সাধারণত পুরুষেরা enlarge prostate-এ ভোগে, এই আসন অভ্যাসে ও পূর্বে সাবধান হইলে prostate রোগ হয় না। অর্ধ মৎস্যোন্দ্রাসন নিয়মিতভাবে অভ্যাস করিলে বার্ষিকো মূত্রাশয়ের কোন রোগ হয় না। পুরুষদের ন্যায় নারীদেরও এই আসন করা উচিত। ইহার অভ্যাসে মেরুদণ্ডের পার্শ্বভাগও নমনীয় হইয়া ওঠে।

প্রায়ই ছেলেমেয়েদের বলিতে শোনা যায়—আজ পিঠে ব্যথা, কাল ঘাড়ে ব্যথা, পরশু কোমর ব্যথা, স্মরণ এইসব ক্ষেত্রে তাহাদের অচিরং মৎস্যশাসন করিতে বলিবে। মনে রাখিবে কটিবাত ও পৃষ্ঠবাত রোগের ইহা একটি মহৌষধ। স্মরণ মেন্দুডকে যোবনচিৎ, সবল ও নমনীয় রাখিবার পক্ষে এই আসন অপরিহার্য।

### ‘এধ’ কুর্মাশন

বজ্রাসনে বসিয়া এই আসন অভ্যাস করিতে হয়। হস্তদ্বয় বৃকের কাছে নমস্কার করিবার মত সংযুক্ত করিয়া রাখ। অতঃপর গভীর ভাবে শ্বাসগ্রহণপূর্বক ধীরে ধীরে মাথার উপর হস্তদ্বয় উত্তোলন কর। শ্বাস কিছুক্ষণ কুম্ভক অবস্থায় রাখিয়া, সান্ধ্যপ্রাণপাতের ভঙ্গীতে শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে হস্তদ্বয় ও কপাল সম্মুখে প্রসারিত করিয়া মূর্ত্তিকা সংলগ্ন কর। উদর এবং বক্ষ দেহভার সজোরে উরুর সহিত সংলগ্ন করিয়া চাপিয়া ধরিবে। পাছা চেষ্টা সহকারে গোড়ালীর উপরই প্রতিষ্ঠিত থাকিবে। এই প্রক্রিয়ায় থাকাকালীন শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক গতিতেই চলিবে এবং ১ মিনিট কাল পর্যন্ত অবস্থান করিবে। অতঃপর শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে হস্তদ্বয় মস্তকোপরি উত্তোলন করিয়া ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে হস্তদ্বয় বক্ষের সংযুক্ত করিয়া রাখিবে। এই আসনের বিশ্রাম বজ্রাসনে। হস্তদ্বয় তখন হাঁটুর উপর অবস্থান করাইবে।

উপকানিতা—ইহা একটি তলপেটের ব্যায়াম। দুর্বল জঠরায়িকে সবল করে। আমাশয় ও খাইবার ইচ্ছা যাহাদের কমিয়া গিয়াছে, সেই ক্ষেত্রে এই আসন প্রযোজ্য। উদরের স্নায়ুপেশী সবল ও গঠনব সহায়তা করে জীবনীশক্তি বৃদ্ধি করে এবং কোষ্ঠ-বন্দ্বিতা ও বায়ুর প্রকোপ রোধ করিতে সাহায্য করে। যাহারা Sinus বোগে অসু-বিস্ত্রণ কষ্ট পায় এবং দুই নাকে বেশীর ভাগ সময় অনশ্বাস লইতে কষ্ট হয় তাহারাও এই আসন অবশ্যই করিবে।

### অশ্বুষ্ঠাসন

আমাদের দেহে Liver বা যকৃৎ খুব বড় গ্রন্থি। আয়তনে সব গ্রন্থির তুলনায় বড় বলা বাইতে পারে। গ্রন্থিসমষ্টিগুলির নানাবিধ কাজের মধ্যে যকৃৎ গ্রন্থির কাজ দেহের প্রয়োজনীয় রক্ত তৈরী কবা। ইংবাজীতে Manufacturer of blood বলা হয়। এই গ্রন্থি যখন বিকল হয় বা এই যন্ত্রটি যখন কাজ করিতে পারে না, তখন আমাদের রক্তশূন্যতা হইতে বহুবিধ ব্যাধির সৃষ্টি হইতে দেখা যায়। Liver যদি আয়তনে বড় হইয়া যায়, যাহাকে বলা হয় Shaggyish, তখন ইহার স্বাভাবিক রঙ বদলাইয়া যায়, বা কখনও কোন রোগের দ্বারা আক্রান্ত হয় যেমন Jaundice এক্ষেত্রেও ইহার রঙ হলুদ আকার ধারণ করে, বা কখনও জল জমিয়া উর্দার রোগের দ্বারা আক্রান্ত হয়। যাহাকে

সিরোসিস্ বলা হয়। এমন ক্ষেত্রে রোগীকে হতাশার বাণী শোনানো ছাড়া অন্য কোন পথ থাকে না, তাহার জীবন সংশয় হইয়া ওঠে। Liver Sluggish বা Jaundice এই দুইটি রোগের ক্ষেত্রে সাবধান হইলে সূচিকৎসায় রোগী বাঁচিতে পারে কিন্তু উদরি রোগের দ্বারা আক্রান্ত হইলে বোধ হয় কেহ বাঁচে না। সুতরাং পূর্ব হইতেই যোগাসনের মাধ্যমে যকৃৎ যাহাৎ দূর্বল না হইয়া পড়ে, তাহার ব্যবস্থা লইতে হয়। বহুবিধ আসনের মধ্যে অঙ্গুষ্ঠাসন একটি শ্রেষ্ঠ আসন।

মাটিতে বসিয়া সম্মুখে পা দুইটি ছড়াইয়া বস। হস্তদ্বয় দেহের দুই পার্শ্বে রাখিয়া নিতম্ব দুই হস্তের দশটি আঙুলের উপর ভর দিয়া মাটি হইতে উত্তোলন কর। তাহার পর ধীরে ধীরে পেটের পেশী সংকোচন করিয়া হস্তদ্বয় দৃঢ় ভাবে জমির উপর স্থাপনপূর্বক আস্তে আস্তে গোড়ালীদ্বয় জমি হইতে উত্তোলন কর এবং পদদ্বয় সমান্তরাল ভাবে সোজা করিয়া ধারণ কর। এই আসন অভ্যাস কিছু সময়সাপেক্ষ। আঙুলের উপর ভর করিয়া এই আসন করিতে হয় বলিয়া ইহার নাম অঙ্গুষ্ঠাসন। কিছুদিন অভ্যাস করিলে এই আসন সহজসাধ্য হয়।

উক্তি—যাহার যকৃৎ বা liver যত ছোট থাকে শরীরের তুলনায় তাহাদের স্বাস্থ্য তত ভাল। এই আসন অভ্যাসে liverকে বড় হইতে দেয় না। Liver-এর উপরে আসন করাকালীন যে চাপ সৃষ্টি হয়, আসন শিথিল করিলে রক্তের গতিবেগ যকৃতের মধ্য দিয়া বৃশ্চিক পাওয়ার দরুন ইহার সজীবতা বহুগুণ বৃদ্ধি পায়। মোটামুটি এককথায় বলিতে গেলে যকৃৎ যখন রক্ত শোধন ও রক্ত তৈয়ারীর যন্ত্র তখন আসনের দ্বারা রক্ত শোধন হেতু অতিরিক্ত রক্ত তৈয়ারী করিবার সহায়কও বটে। Pure Blood শরীরে ছড়াইয়া পড়ে এবং মানব-দেহ সুস্থ থাকে।

### আকর্ণ ধনুর্ভাসন

এই আসন নামের দ্বারা প্রকাশ্য। আকর্ণ ধনুর্ভাসন তিন ভাবে করা যাইতে পারে। ইহাকে ইংরাজীতে variation বলা হয়। পদদ্বয়ল কর্ণ পর্যন্ত বস্তুত হয় বলিয়া ইহার নাম ইহাছে আকর্ণ ধনুর্ভাসন। আসনটি ঠিক ঠিক হইলে মনে হইবে যেন ধনুকে তীর সংযোজন করিয়া লক্ষ্যভেদ করা হইতেছে। পদদ্বয় সোজা করিয়া রাখ এবং ডান পা উরুর উপর স্থাপন কর। বাঁ পা extend করিয়া ডান হাত দিয়া বাঁ পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ সজোরে চাপিয়া ধর। এমন অবস্থায় বাঁ হাত দিয়া ডান পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ সজোরে ধারণ পূর্বক বাঁ কানের কাছে টানিয়া তোল। কিছুক্ষণ এই অবস্থায় থাকিবার পর পা পরিবর্তন করবে। ডান পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ বাঁ হাত দিয়া ধরিয়া যখন বাঁ কানের কাছে প্রসারিত করিয়া আনিবে, তখন খেলাল রাখিতে হইবে যাহাতে ডান পায়ের সিন্ বোন ডান হস্তের বগলের সাঁহত স্পর্শ করে। এবং বিপরীত ভাবে করিবার সময় ঐ একই প্রক্রিয়া যাহাতে সম্পন্ন হয়, লক্ষ্য রাখিবে। ( ছবি দ্রষ্টব্য )



**উপকারিতা**—সাধারণত ইহা আমাদের hip joint ও মেরুদণ্ডের 'বায়াম' দেহ শক্ত বা কঠিন হইলে এই আসন করা একটু কষ্টসাধ্য। মেরুদণ্ডের নমনীয়তা অভ্যাসের সাথে সাথে বৃদ্ধি পাইতে থাকিবে। সুতরাং মেরুদণ্ড নমনীয় রাখিবার ইহা একটি ভাল আসন। Thigh joints এই আসন প্রক্রিয়ায় নমনীয় হইয়া উঠে। যাহাকে ইংরাজীতে flexible বলা হয়। যে সমস্ত রোগী Lumer Sacrum রোগে ভোগে বা Lumber spondylosis রোগের দ্বারা আক্রান্ত হইয়াছে এই আসন তাহাদের ধীরে ধীরে অভ্যাস করাইবে। বাড়তি লাভ হিসাবে Pancreas গ্রন্থি ও Appendix গ্রন্থির ওথা কোলনের অনেক রোগ সারাইতে সক্ষম। বহুমূত্র রোগাক্রান্ত ব্যক্তির এই আসন অবশ্যই অভ্যাস করবে। যাহাদের বৃহদন্ত্রে ক্রম আছে যাহাকে আমরা কোলাইটিস (colitis) বলা এবং কোষ্ঠকাঠিন্য রোগে আক্রান্ত তাহারাও এই আসন অভ্যাস করিবে। মেরুদণ্ডের Dorsal region-এর উপর কোন ফিক ব্যথা বা Spondylosis effect দেখা দিলে এই আসন অভ্যাসে মেরুদণ্ড আংশিক মোড় খায় বলিয়া রোগ সারাইতে চূড়ান্ত ফল পাওয়া যায়। অনেক সময় রোগীদের সিরেটাস ম্যাগনাস পেশীসমূহে টান ধরে সেই Stress শিথিল করিতে ইহা একটি অশ্বতীয় প্রক্রিয়া।

### উৎকটাসন

ইংরাজীতে ইহাকে chair pose বলা যাইতে পারে। চেয়ারে বসিবার ভঙ্গিমায়ে দেহকে রাখিলে উৎকটাসন সম্পন্ন হয়। দৃশ্যমান অবস্থায় শ্বাস লইতে লইতে হস্তস্বয় সম্মুখ ভাগে প্রসারিত করিয়া জমির সহিত সমান্তরালভাবে অবস্থান কর। ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগপূর্বক দেহটিকে চেয়ারে বসিবার ভঙ্গিমায়ে আনয়ন করিবার কালে গোড়ালী-স্বয় উত্তলন করিয়া পায়ের আঙুলগুলির উপর দেহভাব ন্যস্ত কর। এই আসন করিবার কালে পদদ্বয় একসাথে সংলগ্ন থাকিলে দেহটাকে কিছুটা পেছনদিকে হেলাইয়া স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাসে ১০ সেকেন্ড হইতে ৩০ সেকেন্ড পর্যন্ত অবস্থান কর। এই আসন করিবার জন্যে দেহের কিছুটা ভারসাম্য দরকার। আসন অবস্থান শেষ হইলে ধীরে ধীরে শ্বাসগ্রহণপূর্বক দাঁড়াইয়া বিশ্রাম লও। সেই সময় হস্তস্বয় দেহের পাশে অবস্থান করিবে। ৩৪ বার এই আসন করা যাইতে পারে।

**উপকারিতা**—সাধারণত যাহাদের হাঁটুতে জোর কম এবং সিঁড়ি দিয়া উঠিতে নামিতে হাঁটুর সন্ধিক্ষেত্রে জড়তা আড়ষ্ট ব্যথা অনুভূত হয়, এই আসন অভ্যাসে সেই অসুবিধা দূর হয়। পায়খানার জলে শৌচ করিবার পর হঠাৎ উঠিতে যাহাদের কষ্ট হয়, হাঁটুর উপর হাতের ভর ছাড়া উঠিবার যখন কোন অন্য উপায় থাকেনা কিংবা হাঁটু মৃদুয়া বেশ কিছুক্ষণ বসিবার পর হাঁটু আড়ষ্ট হইয়া যায়, তাহারা অবশ্যই এই আসন অভ্যাস করিবে। রাতে ৩৭ ঘণ্টা ঘুমাইবার দরুন বিশ্রামের অবস্থায় হাঁটুতে সাধারণত জল জমিতে দেখা যায়, অর্থাৎ শোথ নামে। বিছানা হইতে হঠাৎ নামিতে বেশ কষ্ট

হয়, হাঁটু যেন সোজা হইতেই চায় না। এই সব ক্ষেত্রেও উৎকটাসন ফলদায়ক। Lumber sacrum এ যাহাদের মৃদু অথবা বেশী বাধা সবসময় লাগিয়া থাকে তাহারাও এই আসনে উপকার পাইবে। মেরুদণ্ড সোজা থাকিবার দরুন Spine velocity বৃদ্ধি পায়।

### উদ্ধিত পদাসন

চিৎ হইয়া শোও। হস্তবল দেহেব পাশে লম্বাভাবে থাকিবে। তাহার পর পদম্বল ধীরে ধীরে সোজা অবস্থায় ভূমি হইতে উত্তোলন করিয়া রাখিতে হইবে। ইহাকেই উদ্ধিত পদাসন বলা হয়। উদ্ধিত পদাসন সম্বন্ধে বিস্তারিত কিছু বলার প্রয়োজন আছে।

১। উদ্ধিত পদাসন (single stage) at 45

২। উদ্ধিত পদাসন (By stages—at 90° 60° 45° 30°)

উদ্ধিত পদাসন প্রথম অবস্থায় পদম্বল 45° তে রাখিতে হয় এবং দ্বিতীয় অবস্থায় পদম্বল ৪টি বিভিন্ন অবস্থায় রাখিতে হয়। এই ৪টি বিভিন্ন অবস্থা ২ প্রকারে সম্পূর্ণ বরিতে হইবে—

(ক) পদম্বল নিম্নাভিমুখী (Down trend) অর্থাৎ প্রথমে ৯০ হইতে আরম্ভ করিয়া ৩০° তে আনিতে হইবে। এই ৪টি স্তরে পদম্বল যথাক্রমে—

৯০°—১৫ সেকেন্ড। ৬০—৩০ সেকেন্ড। ৪৫—৩০ সেকেন্ড। ৩০—১৫ সেকেন্ড অবস্থায় রাখিয়া পদম্বল ভূমি স্পর্শ করিবে। শ্বাসনে ৯০ সেকেন্ড বিশ্রাম লইয়া আবার পদম্বলকে উর্ধ্বাভিমুখী (up trend) অবস্থায় ৩০ হইতে ৯০° তে ওঠাইতে হইবে। অর্থাৎ

(খ) ৩০°—১৫ সেকেন্ড। ৪৫°—৩০ সেকেন্ড। ৬০°—৩০ সেকেন্ড ৯০°—১৫ সেকেন্ড অবস্থায় রাখিয়া পদম্বল ক্রমান্বয়ে উপরে উঠিয়া অবস্থান করিবে। তাহার পরে আশ্বে আশ্বে পদম্বল ভূমিতে অবস্থান করিয়া বিশ্রাম করিবে। এই দুই নম্বর প্রক্রিয়াকে ইংরাজীতে Utthitapadasan by stages বলা হইয়া থাকে।

উপকারিতা—এই আসন ভগবানের একটি আশীর্বাদস্বরূপ। কিংবা যাহারা এই আসন সন্নিহিত করিয়াছেন, তাহা বা মানবকুলের অশেষ কল্যাণ সাধন করিয়াছেন। শরীর অসুস্থ হইলে ডাক্তাররা সাধারণত প্রথম অবস্থায় রোগীকে চিৎ হইয়া শয়ন করা-ইয়া দেয়। ধরিয়া লইতে পারা যায় হৃৎপিণ্ডের Pressure normal. কোন বস্তু সে শারীরিক বা অশারীরিক যাহাই হউক না কেন যদি তাহার উপর Pressure এর তারতম্য ঘটাইতে পারা যায় তবে সেই বস্তুর intrinsic internal energy বৃদ্ধি

পায়। এক্ষেত্রে ধীরে ধীরে পা নিম্ন হইতে উর্ধ্ব তুলিবার দরুন হাটের Internal Pressure এর variation সৃষ্টি হয় তেমনি উপর হইতে পা ধীরে ধীরে নীচে নামাইতে থাকিলে হাটের Pressure এর Internal variation সৃষ্টি হয়। প্রথম ক্ষেত্রে বাড়িতে থাকে এবং দ্বিতীয় ক্ষেত্রে কমিতে থাকে। তাহা হইলে হাটের বহিঃভাগের দেওয়াল ক্রমান্বয়ে মজবুত হইতে থাকে। রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায় ও Insufficiency রোধ করিতে সাহায্য করে। যাহাদের শরীর দুর্বল তাহারা লক্ষ্য করিবে আসন করাকালীন mid-sternum দ্রুত তরতর করিয়া কাঁপিতে থাকিবে। ক্রমান্বয়ে অভ্যাসে এই vibration আর হইবে না। সুতরাং এই আসন অভ্যাস coronary insufficiency রোধ করিতে অদ্বিতীয়। বাড়তি লাভ পেটের চাঁব কমায়, পেটের মাংসপেশী দৃঢ় করে এবং ষষ্ঠ্যের কার্যকলাপ ভালর দিকে লইয়া যায়। Lumber Sacrum এ যাহাদের ব্যথা থাকে ও মেরুদন্ডের আড়ন্তভাব বর্তমান সেগদুলি শিথিল করে। Spine velocity বৃদ্ধি করে, মস্তিষ্কের যথা মাথাধরা, কান কটকট করা, গলার নীচে কি যেন আটকাইয়া আছে এইরূপ অনুভব করা—এই সমস্ত অসুবিধাও দূর করে। Single stage utthitapadasan উপারিত্ত উপকারগদুলি দেয় না। কিন্তু পেটের উপকার ভালভাবেই সম্পন্ন করে।

### উষ্ট্রাসন

এই আসনটি করাকালীন দেহটি কতকটা উষ্ট্রের আকার ধারণ করে বলিয়া ইহাকে উষ্ট্রাসন বলা হয়।

হাঁটুর উপর দাঁড়াও। পায়ের পাতা দুটি বজ্রাসনের মতন অবস্থান করিয়া এবং হাঁটু দুইটি পরস্পর সংলগ্ন রাখিয়া বক্ষদেশ সামনের দিকে উঁচু করিয়া মস্তক ধীরে ধীরে পিছন দিকে হেলাইয়া দাও। অতঃপর বাম হস্ত বাম পদের এবং ডান হস্ত দ্বারা ডান পদের গোড়ালী স্পর্শ কর। ইহাকেই উষ্ট্রাসন বলা হয়। আসন করাকালীন বুক উঁচু হইয়া দেহটি অর্ধ চক্ৰাকারে পরিণত হইবে। এক মিনিট অবধি এই আসনটি করিতে হয়। না পারিলে ৩০ সেকেন্ড করিয়া দুইবার করিবে। আসন করাকালীন শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখিবে। অতঃপর শ্বাস টানিতে বজ্রাসনে ফিরিয়া আসিয়া মেরুদন্ড সোজা অবস্থায় বিশ্রাম নিবে। বিশ্রামকালীন শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক অবস্থায় চলিবে। এইভাবে আসনটি অবস্থা বদলিয়া ২/৩ বার করা যাইতে পারে।

উপকারিতা—প্রথমতঃ মেরুদন্ডকে নমনীয় রাখে। এবং দ্বিতীয়তঃ মেরুদন্ড সংলগ্ন স্নায়ুপেশী ও তন্তু প্রভৃতির সবলতা বিধান করে। যাহারা থাইরয়েড গ্রন্থির অস্বচ্ছতায়ে ভোগে কিংবা সর্দি, কাশি ও সাইনাস রোগের কবলে পড়ে তাহারা এই আসন অবশ্যই করিবে। থাইরয়েড গ্রন্থির উপর কাজ করে বলিয়া এবং মেরুদন্ড নমনীয় করে বলিয়া

বেশী বয়সেও দেহ বার্ধক্যগ্রস্ত হয় না। হাঁপানী রোগীরা এই আসনে উপকার পাইবে। শ্বাসনালী কতকটা নাকের পথের সহিত একলাইনে আসে বলিয়া শ্বাস প্রশ্বাসের সুবিধাহেতু ফুসফুসদ্বয়কে সৰল করে। এই আসন কতকটা দৈর্ঘ্য বৃদ্ধিতেও সহায়তা করে। রক্তচর্বা রক্ষার উপায়ে এই আসন ব্যবহৃত হয়। ধারণাশক্তি বৃদ্ধি ও কোষ্ঠবদ্ধতা রোগ দূর করে। নিয়মিত অভ্যাসে শীত ও গ্রীষ্ম, এর কোন ঋতুতেই দেহকে হঠাৎ কাবু করিতে পারে না। যে কোন বয়সের ছেলেমেয়েরা এই আসন অভ্যাস করিলে ফাঁতব সম্ভাবনা নাই।

### উর্ধ্বমুখী পশ্চিমোত্তানাসন

আসন পিঁড়ির মত মাটিতে বসিয়া পা দুইটি সামনের দিকে সম্পূর্ণ প্রসারিত করিতে হইবে। সামনের দিকে ঝুঁকিয়া দুই পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলি দুইটি হস্তদ্বারা ধারণ করিতে হইবে। তাহার পর নিশ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে দেহকাঁড়টিকে আস্তে আস্তে পিছন দিকে ঠেলিয়া হস্তবদ্ধ পদদ্বয় ক্রমশঃ উর্ধ্ব দিকে উঠাইতে হইবে। পদদ্বয় দুইটি সটান কারবার কালে মেরুদণ্ড পিছন দিকে ঈষৎ হেলিয়া যাইবে। মূখ এবং গ্রীবা আস্তে আস্তে দুই হাঁটুর মধ্যস্থানের দিকে নামাইতে হইবে। পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলি দুইটি আকাশের দিকে উত্তোলিত থাকিবে, অর্থাৎ পশ্চিমোত্তানাসন যেই ভাবে করিতে হয় সেইরূপ ভাবেই ইহার অবস্থান হইবে, শুদ্ধ Plane of Rest জমির সহিত প্রায় ৬০° মতন থাকিবে। ইহাকেই উর্ধ্বমুখী পশ্চিমোত্তানাসন বলা হয়। প্রথম প্রথম এই আসন অভ্যাসকালে দেহের ভারসাম্য রাখা যায় না। দেহটি বারে বারে পিছন দিকে পড়িয়া যায়। কিন্তু অভ্যাস বশে তাহা করা সম্ভব হইবে।

উপকারিতা—সম্মুখ দিকে মেরুদণ্ড নরম করিতে ইহা অদ্বিতীয়। ইহা অত্যন্ত কঠিন আসন যাহারা ভাল আসন অতি সহজেই করিয়া যায় অনেকক্ষেত্রে তাহাদেরই এই আসন করিতে অনেক সময় লাগে। বস্তি প্রদেশ Deadly সঙ্কটচিত হয় বলিয়া ইহা বস্তি প্রদেশের আসন। অস্ত্রের পীড়া যেমন Colitis, আমাশয় এবং বিবিধ গাসের উপদ্রব দূর করিতে সহায়তা করে। সাধারণত দেহের স্বচ্ছলতা বৃদ্ধি করে বলিয়া সাবলীল গতিভঙ্গি বা Agility বাড়াইয়া দেয়। অকারণে যাহাদের বায়ু সরে এবং প্রস্রাবের সাধারণ গতি কমিয়া গিয়াছে তাহারা এই আসন করিবে। পুরুষদের Prostrate গ্রন্থির উপর এই আসনের প্রভাব অপরিমিত। অল্প বয়স হইতে এই আসনে অভ্যাস থাকিলে বেশী বয়সে Prostrate enlargement ও অল্প মূত্রের রোগ হইতে দেয় না। মেয়েদের এই আসন Ovarian tube এর উপর অসাধারণ প্রভাব বিস্তার করে।

অতি শ্রাব বা অশ্রাব বা অনিয়মিত শ্রাবের যে সমস্ত উপদ্রব হওয়ার সম্ভাবনা তাহাও দূর করে। বায়ুর উষ্ণমুখী গতি রোধ করিতে অধিতীয় আসন। যাহারা অশ্রাবরোগে ভুগিতেছে তাহাদের ক্ষুধার উদ্রেক হয়। কোষ্ঠের তারল্যে যে অশ্রাবধারণ সৃষ্টি হয় তাহারও দূর করে। এক কথায় এই আসন তলপেটের যাবতীয় রোগের একটি ধ্বংসকারী ঔষধ।

### লিকারাসন

শলভাসনে যেভাবে দেহকে অবস্থান করাইতে হয়, সেভাবে উপড়ে হইয়া শূন্য হইয়া পড়ে। হস্তদ্বয় দেহের দুই পাশে থাকিবে এবং ত্বর্নান ভূমি স্পর্শ করিবে। হস্তদ্বয় মূঠি করিয়া ভূমিতে চাপ দিয়া দেহের নিম্নাঙ্গ অর্থাৎ কোমর হইতে সমস্ত পদদ্বয় ক্রমান্বয়ে উপরের দিকে একসাথে উঠাইতে হইবে। শলভাসনে পা দুইটি কাঁট প্রদেশ হইতে ক্রমান্বয়ে উপরে উঠিয়া অবস্থান করে। এই ক্ষেত্রে নাভিমণ্ডল ভূমি স্পর্শ করিয়া থাকে, কিন্তু লিকারাসনে পদদ্বয় আরো উর্ধ্ব উঠাইতে হইবে। সমস্ত মধ্য প্রদেশ বন্ধ অবধি ভূমি সংলগ্ন থাকিবে না। তাহা হইলে দেহটাকে ‘স’-কারের মতন দেখাইবে। এই আসন, মেরুদণ্ড খুব নমনীয় না থাকিলে এবং বৃক্কের ও মেরুদণ্ডের পেশীর যথেষ্ট জোর না থাকিলে করা সম্ভব নয়। ইহাকে মূত্রার ভাগে ফেলা যাইতে পারে। অর্থাৎ লিকারাসন যোগাসনের তুলনায় মূত্রার প্রভাব বেশী। এই আসন করিবার কালে সাধারণতঃ দম বন্ধ হইবার উপক্রম হয়। স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাসে এই আসনে অবস্থান অতীব কষ্টকর। সেইজন্য লিকারাসন মূত্রায় পরিণত করিতে কষ্ট সাধ্য নহে।

**উপকারিতা**—কোমরের বাতব্যাধি দূর করিতে ইহা একটি অধিতীয় আসন। কিন্তু সকলের পক্ষে করা সহজ নয় বলিয়া সমভাবে প্রত্যেকের উপর এই আসনের প্রক্রিয়া করানো সম্ভব হয় না। যাহাদের সায়ানটিকা রোগের আক্রমণের সম্ভাবনা দেখা দেয় বা লাম্বার ( Lumber Sacrum ) এর কোন খঁত ধরা পড়ে এই আসনে তাহাদের অভাবনীয় উপকার পাইবার সম্ভাবনা রহিয়াছে। পুরুষদের Prostrate Gland-এর সঙ্কীর্ণতা রক্ষার বা তাহাকে বর্ধিত না হইবার ইহা একটি প্রকৃষ্ট উপায়। মেয়েদের যে সমস্ত Periodical trouble থাকে তাহা দূর হয়। সাধারণতঃ জরায়ুর স্থানচ্যুতির পরিপ্রেক্ষিতে এই আসনের নির্দেশ দেওয়া যাইতে পারে। প্রথম অবস্থায় যাহাদের Lumber spondylosis রোগ ধরা পরে লিকারাসনে তাহা সম্পূর্ণ দূরীভূত হয়। Cervical region এ অতিরিক্ত চাপসৃষ্টির দরুন যাহাকে compression loading বলা হয়, তাহা হইবার দরুন cervical region অত্যন্ত মজবুত থাকে। চোখের দৃষ্টি প্রথর করা, দাঁতের রক্ত পড়া বন্ধ করা, গলার মধ্যে খুসখুস বা কি যেন আটকাইয়া আছে এইরূপ ভাব দূর করা ইত্যাদি বিষয়ে কোন অশান্তি দেখা দিলে লিকারাসন

প্রযোজ্য। সর্বোপরি লিকারাসন দেহের স্ঠাম গঠন তৈরারী করিতে সাহায্য করে ও তেজোদীপ্ত হয়। অহতুক চর্বি কঁি প্রদেশে জমিতে দেয় না।

### একপদ শিরাসন

একপদ শিরাসন এবং পরবর্তী আসন দ্বিপদ শিরাসন উভয়ই অতি চমৎকার আসন। মাটিতে দুই পা ছড়াইয়া বসিতে হইবে। একপদ শিরাসন করিবার কালে বাম হাঁটু ভাঁজ করিয়া গোড়ালী ঘোন প্রদেশে অবস্থান করাইতে হইবে, এবং ডান পা ধীরে ধীরে দুই হস্ত দ্বারা ঘাড়ের উপর তুলিয়া দিতে হইবে। অতঃপর হস্তদ্বয় করজোড়ে অবস্থান করাইতে হইবে। গ্রীবা এই অবস্থায় সটান করিয়া দৃষ্টি সম্মুখভাগে প্রসারিত করিবে। ইহাকেই একপদ শিরাসন বলা হয়। ঠিক এই ভঙ্গিমায় দুইটি পা একই সঙ্গে শ্বক্শের উপর ন্যস্ত করিলে তাহাকে দ্বিপদ শিরাসন বলা হয়।

**উপকারিতা**—যাহাদের শরীর এই আসন করিবার উপযোগী থাকে, তাহারা ই শৃদ্ধ এই আসন অভ্যাস করিবে। নচেৎ জোর করিয়া অভ্যাস করিলে ফল বিপরীত হইবার সম্ভাবনা থাকে। সায়ানটিকা রোগের বা কোমরের কটিবাতের সম্ভাবনা দেখা দিলে এই আসন অভ্যাস ফলপ্রদ। তলপেটের দক্ষিণে অ্যাপেনডিঙ্ক এবং বামে প্যাংক্রিয়াস গ্রাঙ্ছর উপর প্রবল চাপ সৃষ্টির দরুন উভয় গ্রাঙ্ছরই সজীবতা আনে। পায়ের শিরা উপশিরায় যাহাদের টান ধরে বা হাঁটুর সন্ধিস্থলে এবং পায়ের সন্ধিস্থলের নমনীয়তার কিছু ঘাটতি দেখা যায়, তাহারাও এই আসনে উপকৃত হইবে। একপদ শিরাসনে একাদিকের অঙ্গের এবং দ্বিপদ শিরাসনে একসাথে উভয় দিকের উপকার সাধিত হয়। পুরুষদের প্রস্টেট গ্রাঙ্ছর উপর ইহার প্রভাব অত্যন্ত বেশী।

তেমনি 'মেয়েদের overian tube-এর উপর ইহার প্রক্রিয়া সফলপ্রদ। Cervical region-এর উপরে পায়ের চাপ এবং দেহের উর্ধ্বচাপের সংমিশ্রণ মেরুদন্ডের উপরিভাগকে প্রচণ্ডভাবে স্ফুট করিতে সক্ষম হয়। Mastoid এবং চোখের দৃষ্টির উন্নতি ঘটাইতে এই আসন বেশ ভালভাবেই সক্ষম। Hip joint যাহার নমনীয়তা আমরা ক্রমেই হারাইতে থাকি। এই আসন অভ্যাসে তাহা সহসা হারাই না। দেহের ভারসাম্য বান্ধ করে কারণ দ্বিপদ শিরাসন অভ্যাসকালে দেহকে যথেষ্ট Balance-এর মধ্যে আনিবার চেষ্টা করিতে হয়। দৈহিক সৌন্দর্য এবং গ্রীবা ও শ্বক্শের সৌন্দর্য বেশ ভালভাবেই বর্ধিত করে। অসম্ভবসে এই আসন অভ্যাসে উপরিউক্ত অসুবিধাগুলি পরবর্তী জীবনে সহসা দেখা যায় না।

### ওঙ্কারাসন

একপদ শিরাসনের মতন শ্বক্শের উপর একটি পা উঠাইতে হইবে। দ্বিতীয় পা-টি অন্য হাত দুটিকে বেঁটন করিয়া রাখিবে। ইহার পর দুই হস্তের উপর দেহভার ন্যস্ত

করিয়া উষ্ণত পশ্চাসনের ন্যায় দেহটিকে উর্ধ্ব জমি শূন্য করিতে হইবে। এই আসনটি উভয়দিকেই করা শ্রেয়। কিন্তু দেহের অত্যধিক নমনীয়তা না থাকিলে এক পা দ্বারা করা সম্ভব হইলেও অন্য পা দ্বারা করা সম্ভব হয় না। যাহাদের মেরুদণ্ড ও পায়ের সন্ধিস্থলগুলি অত্যধিক নমনীয় এবং হাতের জোঁর সাধারণভাবে কিছু বেশী থাকে তাহারা এই আসনটি করিতে পারিবে। দেহ অত্যধিক স্থূল হইলে এই আসন করা উচিত নহে।

উপকারিতা—যাহারা অশ্ব এবং হারনিয়া রোগে ভোগে তাহাদের পক্ষে এই আসন অত্যন্ত উপকারী, যদি আসন প্রক্রিয়া করার সমর্থ থাকে। বৃহদন্ত্রের দুর্বলতা হেতু অস্ত্রের পীড়া থাকিলে ইহা অত্যন্ত ফলদায়ক। মলভাণ্ড উপরের দিকে প্রসারিত ও সমুচিত সংকুচিত হয় বলিয়া মধ্যচ্ছদা বিশ্রাম পায়। সেই কারণে হৃৎপিণ্ড ও ফুসফুস অধিক কর্ম করিবার ক্ষমতা লাভ করে। পদদ্বয় একের পর এক স্কন্ধের উপর স্থাপন হয় বলিয়া ঘাড়ের (Cervical) অংশবিশেষে চাপ সৃষ্টির দরুন তাহার কাঠিন্য ভাব দূর করিতে সহায়তা করে। মেরুদণ্ডের উপরিভাগে চাপ সৃষ্টির দরুন Spondylosis রোগের আক্রমণকে দূরে সরাইয়া রাখে। সর্বোপরি এই আসন অভ্যাসে দেহের সামর্থ্য (Agility) অত্যধিক বৃদ্ধি পায়। চোখের দৃষ্টি প্রখর ও তীক্ষ্ণ করে। বাড়তি ফল হিসাবে হাতের পেশী অত্যন্ত ক্ষমতাবান করিয়া তোলে।

### কর্ণ পিঠাসন

এই আসন হলাসনের অনুরূপ। মনে রাখিতে হইবে ১২ বৎসরের নীচে হলাসন এবং কর্ণ পিঠাসন অভ্যাস বিপজ্জনক। কারণ ইহা অচিরেই ইন্দ্রগ্রাস্তিকে সতেজ করে। ১২ বৎসরের নিম্নের ছেলেমেয়েদের ইন্দ্রগ্রাস্তির সজীবতার কোন প্রয়োজন নাই। চিৎ হইয়া শূন্য আসনটি অভ্যাস করিতে হয়। হস্তদ্বয় উপর করিয়া শরীরের উভয় পার্শ্ব সরল ভাবে রাখিতে হইবে। পদদ্বয় ধীরে ধীরে উঠাইয়া ক্রমান্বয়ে স্কন্ধ ও মস্তক অতিক্রম করাইয়া হাঁটুদ্বয় ভাঙিয়া দুই কানের পার্শ্ব দিয়া মৃত্তিকা সংলগ্ন করিবার কালে পা দুইটি সমান্তরাল ভাবে ভূমি স্পর্শ করিয়া থাকিবে। হাঁটুদ্বয় সজোরে কানের পাশ দিয়া এমনভাবে চাপিয়া ধরিবে যাহাতে উরুপ্রদেশের উপর চাপ সৃষ্টি করিতে পারে। এই চাপ সৃষ্টি করিবার কালে Mastoid অংশে এবং ইন্দ্রগ্রাস্তির উপরে তথা মস্তিকে আসন করিবার সময়টুকু রক্ত চলাচল বন্ধ রাখে। বিশেষতঃ Sterno, Clydo, Mastoid পথের যে ধারাবাহিক প্রবাহ বর্তমান আছে তাহাও স্থব্ধ করিয়া দেয়। সেই কারণে এই আসন হইতে নিবৃত্ত হইলে অর্থাৎ শ্বাসনে ফিরাইয়া আসিলে ঐ সমস্ত অংশে দ্রুত রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায়।

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাস হলাসনের প্রায় সমস্ত গুণগুলিই লাভ করিবার সহায়তা করে। মেরুদণ্ড সম্মুখভাগে বাঁকাইতে হয় বলিয়া মেরুদণ্ড সংশ্লিষ্ট পেশী ও

স্নায়ুক্ষেত্র দুর্বলতাপ্রাপ্ত হইলে দৃঢ় হয়। দেহকে যৌবনোচিত কর্মক্ষম ও নমনীয় রাখে। উরু ও বস্ত্রপ্রদেশের স্নায়ু ও পেশীগুলি সংকুচিত ও প্রসারিত হওয়ার দরুন হৃদযন্ত্রের উপর প্রভাব বিস্তার করে। হৃদযন্ত্র সবল হয়। শরীরের মেদবাহুল্য দূর করে, যকৃত ও প্লীহা বৃদ্ধি নিবারণ করে। যাহারা অগ্নিমান্দ্য, কোষ্ঠকাঠিন্য ও বহুমূত্র রোগে ভোগে তাহারা এই আসন অবশ্যই অভ্যাস করিবে। কিন্তু হলাসনের এত গুণরাজি থাকা সত্ত্বেও শিরদাঁড়ার যে কোন ব্যাধি যথা Cervical Spondylosis বা Lumber Spondylosis বা Dorsal Spondylosis বা ঘাড়ের ব্যথা ইত্যাদি রোগ থাকিলে হলাসন প্রযোজ্য নয়। স্তত্রাং কর্ণ পিঠাসন করিবার কালে এই সমস্ত অবস্থা মনে রাখিতে হইবে। কর্ণ পিঠাসনের প্রয়োজন তখনই যখন মানুষ আধকপালি, কানের অস্থি যথা পূঁজ পড়া, sinus এই সমস্ত রোগের দ্বারা আক্রান্ত হয় বা কানে কম শোনা, কানের পর্দায় কোনরকম ছিদ্রের উদ্বেক হওয়া ইত্যাদি দেখা যায়। সেইসব ক্ষেত্রে কর্ণ-পিঠাসন অবশ্যই প্রযোজ্য। মলভাঙ্গ সমুচিত বিপরীতমুখী ও সংকুচিত হয় বলিয়া গ্যাসের বোগে যাহারা ভোগেন তাহারাও এই আসন অভ্যাস করিবে। মূল কথা কর্ণ-পিঠাসন কানের, নাকের তথা টনসিলের পক্ষে অতীব উপকারদায়ক।

### গোমুখাসন

গোমুখাসন করিলে হাঁটুদ্বয় গোবদ্বয় মূখেব ন্যায় দেখায বলিয়া ইহাকে গোমুখাসন বলা হয়। গোমুখাসনকে পৃষ্ঠ গোমুখাসন বলিলে ভাল শোনায। দক্ষিণ উরু বাম উরুর উপর স্থাপন করিয়া দক্ষিণ পায়ে গোড়ালি বাম দিকের পিঠের সংলগ্ন এমনভাবে করিবে যাহাতে পাছার সহিত স্পর্শ করে এবং বাম পায়ে গোড়ালি দক্ষিণ দিকে পৃষ্ঠের পার্শ্ব সংযোজিত করিয়া রাখিবে। যখন বাম পা দক্ষিণ পায়ে উপর অবস্থান করিবে তখন বাম হস্তটি পিঠের দিকে ঘুবাইয়া, পিঠের নিম্নদিকে অবস্থান করাইয়া দক্ষিণ হাত পিঠের উপরিভাগ হইতে নামাইয়া সজোবে দুই হস্তের অঙ্গুলি গুলির দ্বারা বন্ধ করিয়া রাখিবে। সমস্ত দেহের মেরুদণ্ড সোজা করিয়া পাছার উপর দেহকে অবস্থান করাইবে। ডান হস্তের বাহু মাথাব পিছন দিকে স্থাপনপূর্বক ৩০ সেকেন্ড এইভাবে থাকিবে। তাহার পর উপরিউক্ত প্রক্রিয়া বাম পা নীচে দিয়া দক্ষিণ পা উহা উপর অবস্থান করাইয়া আসনটি আবার ৩০ সেকেন্ড অভ্যাস করিবে। এই পৃষ্ঠ গোমুখাসন অভ্যাস করিবার কালে স্মরণ রাখিবে যে পা উপরে থাকিবে সেই হাত পিঠের নিম্নে অবস্থান করিবে।

**উপকারিতা**—ব্রহ্মচর্য রক্ষার পক্ষে এই আসনটি অত্যন্ত ফলদায়ক। ইহা যৌন-শক্তিকে নিজের আয়ত্তে রাখিতে বিশেষ সাহায্য করে। মেরুদণ্ডকে সতেজ ও সরল রাখিবার শ্রেষ্ঠ আসন বলিলেও অতুক্তি হয় না। যাহাদের Sex Coldness আছে তাহাদের পক্ষে এই আসন করা অবশ্যই কর্তব্য। যাহারা অতিরিক্ত যৌন তাড়নায় ভোগে কিংবা



যে সমস্ত ছেলেদের অতিরিক্ত night fall হয় বা অতিরিক্ত কুচিন্তা ও কুভাবনার দ্বারা তাড়িত হয় এবং যাহার ফলে প্রবল উত্তেজনা দেখকে জর্জরিত করে, এই আসন তাহা প্রশমিত করিতে সাহায্য করিবে। মেয়েরা অত্যধিক সাদা স্রাবের দ্বারা আক্রান্ত হয়, এমত অবস্থায় এই আসন করা তাদের পক্ষে বিধেয়। অতিরিক্ত স্তন্যকায় ব্যক্তিয়া এই আসন অভ্যাস করিবে না। পুরুষেরা অধিক বয়সে এই আসন অভ্যাসে Prostrate Gland enlargement এর অবস্থায় কখনই আসে না। এই আসনটি পায়ের বাত, অশ্রু রোগ, মূত্র প্রদাহ, সায়টিকা বাত, অনিদ্রাজনিত রোগ, পিঠের শিরদাঁড়ার ব্যথা প্রভৃতি রোগ আরোগ্যে সহায়তা করে।

### গর্ভাসন

পদ্মাসনে বসিয়া কুঙ্কটাসন যেভাবে করিতে হয়, গর্ভাসন অনেকটা সেইরূপ। কুঙ্কটাসনে হাতের উপর ভর দিয়া দেহটাকে শূন্যে উঠাইতে হয়। গর্ভাসনে তাহা করিতে হয় না। এক্ষেত্রে হস্তদ্বয় পা এবং জংঘার মধ্য দিয়া কুঙ্কটাসনের ন্যায় প্রবেশ করাইয়া উভয় হস্ত দ্বারা পদযুগলকে নিজের কোলের দিকে টানিয়া লইতে হয়। কুঙ্কটাসনে হস্তদ্বয় Fore hand থাকিবে এবং গর্ভাসনে হস্তদ্বয় Reverse-hand থাকিবে। হস্তদ্বয় দ্বারা পদযুগলকে বন্ধ পর্ষন্ত পদ্মাসন অবস্থায় সজোরে চাপিয়া ধরিতে হয় এবং মূঠিদ্বয় একত্রে রাখিয়া থুতনির নীচে অবস্থান করাইবে। মাড়-জঠরে গর্ভাবস্থায় শিশু অনেকটা এইভাবে থাকে। সেইজন্য ইহার নাম গর্ভাসন দেওয়া হইয়াছে। ইহা সম্পূর্ণভাবে মল ভাঙের আসন।

**উপকারিতা**—কি ছেলে কি মেয়ে উভয়ের পক্ষে এই আসন সমভাবে প্রযোজ্য। মেয়েদের গর্ভের জরায়ুর বা Ovarian tube এর কোন গোলযোগ দেখা দিলে এই আসন খুব উপকারী। মেয়েদের জরায়ুর বহির্গমন Ovarian tube-এর Thrombosis, অতিরিক্ত সাদা স্রাব, অতি রক্ত, Duodenal Tube-এর নীচে অশ্বলজনিত ব্যথা ইত্যাদি বোগ উপশম করিতে এই আসন যথেষ্ট ক্ষমতা রাখে। মেয়েদের ও পুরুষদের হার্পিয়া রোগ সারাইতেও সক্ষম। যে সমস্ত পুরুষেরা লম্বা ও রোগা গঠনের, তাহাদের যদি Prostrate Gland-এর কোন অসুবিধা দেখা দেয় তাহা হইলে এই আসন তাহাদের অবশ্যই করণীয়। Prostrate Gland-এর enlargement রোধ করিতে যথেষ্ট সহায়তা করে।

### জানুশিরাসন

জানুর কাছে শির স্থাপন করিতে হয় বলিয়া ইহার নাম জানুশিরাসন। পদদ্বয় সম্মুখে প্রসারিত করিয়া বস। ডান পদের গোড়ালী যোনি মণ্ডলে সজোরে স্থাপন কর। প্রসারিত বাম পদ উভয় হস্তের বন্ধাদ্ধুষ্ঠ দ্বারা বাম পদের বন্ধাদ্ধুষ্ঠ ধারণ পূর্বক ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে মস্তক বাম হাঁটুর সহিত সংলগ্ন কর।

উভয় পদই এইভাবে করিতে হইবে। এই আসন অভ্যাস বেশ কষ্টসাধ্য। হাঁটু মৃদুত্বাৎ সংলগ্ন থাকিতে চায় না। এবং মস্তিস্ক ও হাঁটুর দিকে আসিতে চায় না। ইহাতে কোন ক্ষতি নাই। ক্রমাভ্যাসে আস্তে আস্তে হাঁটু মৃদুত্বাৎ সংলগ্ন হইবে ও মস্তিস্ক হাঁটু স্পর্শ করিবে। শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখিয়া এই আসন অভ্যাস করাই শ্রেয়। অনেকে দম বন্ধ করিয়া এই আসন অভ্যাস করিতে উপদেশ দেন। তাহাতে Air logging হইবার সম্ভাবনা থাকে। উভয় পদে ৩০ সেকেন্ড করিয়া স্বাভাবিক শ্বাস প্রশ্বাসে অবস্থান করিবে। ইহার পর চিং শ্বাসনে ১ মিনিট বিশ্রাম লইবে।

উপকারিতা—অতিরিক্ত স্বপ্নদোষে যাহারা ভোগে তাহাদের পক্ষে এই আসন খুবই উপকারী। Pancreas গ্রন্থি ও Appendix গ্রন্থির স্বেচ্ছা করিতে একটি ভাল প্রতিক্রিয়া। জঠরাগ্নি বৃদ্ধি ও নাভি প্রদেশের স্নায়ু পেশী স্বেচ্ছা করে। অর্শ রোগের পক্ষেও এই আসন অত্যন্ত উপকারী। মেরুদণ্ডের নিম্নাংশ ও স্নায়ুটিকা তথা কোমরের কটিবাত রোগারোগ্য সহায়তা করে। Thymus Gland যাহাদের দুর্বল এবং Appendix Gland এর যেন চিন্‌চিন্‌ ব্যথা লাগিয়া থাকে, এইরূপ ক্ষেত্রে জ্ঞান-শিরাসন বিশেষ ভাবে ফলপ্রসূ। কোন কোন ক্ষেত্রে দেখা যায় অঙ্গ বয়স্ক ছেলেমেয়েরা উচ্চতার দিক দিয়া কিছু খর্ব। তাহাদের দেহ বৃদ্ধিতেও সাহায্য করে। যাহাদের Sex frigiditas বেশ লক্ষণযোগ্যভাবে আছে, তাহারা এই আসন অভ্যাস করিবে না।

### ত্রিকোণাসন

দাঁড়ানো অবস্থায় এই আসন অভ্যাস করিতে হয়। দেহ ত্রিভুজের আকার ধারণ করে বলিয়া ইহার নাম ত্রিকোণাসন। ইহা চারিটি প্রক্রিয়ায় করিতে হইবে। কেহ কেহ দুইটি প্রক্রিয়ায় অভ্যাস করিয়া থাকে। নিজের সুবিধামত পদদ্বয় ২½ ফুট হইতে ৩½ ফুট পর্যন্ত ফাঁক করিয়া দাঁড়াও। অতঃপর হস্তদ্বয় শ্বাস লইতে লইতে মাথার উপর তুলিয়া ধর। মেরুদণ্ড বাঁকাইয়া শ্বাস ছাড়িতে ছাড়িতে ডান হস্ত দ্বারা ডান পা স্পর্শ কর, বাঁ হাত উপরে থাকিবে। বাম হস্তের দিকে দৃষ্টি নিবদ্ধ কর। এইরূপ অবস্থায় ½ মিনিট থাকিয়া আবার সটান সোজা হইয়া দাঁড়াও। দাঁড়াইবার কালে শ্বাস গ্রহণ করিতে থাকিবে। অতঃপর সাথে-সাথে বাম হস্ত দ্বারা শ্বাস ছাড়িতে ছাড়িতে বাম পদ স্পর্শ কর, দৃষ্টি ডান হাতের দিকে থাকিবে। ½ মিনিট অবস্থান করিয়া শ্বাস লইতে লইতে দেহ সটান করিয়া দাঁড়াও। অতঃপর অনুরূপভাবে ডান হস্ত দ্বারা বাম পা এবং বাম হস্ত দ্বারা ডান পা স্পর্শ করিবে। মনে রাখিবে এই চারিটি প্রক্রিয়ার সময় হাঁটুদ্বয় সম্পূর্ণ সোজা রাখিতে হইবে। কেহ কেহ বলেন দ্রুত তালে এই আসনটি অভ্যাস করা প্রয়োজন। কিন্তু সেই ক্ষেত্রে ইহা যোগাসন না হইয়া P. T. পর্যায়ে পড়ে। সুতরাং সেইভাবে অভ্যাস করা ঠিক হইবে না।

**উপকারিতা**—মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বৃদ্ধি করে এবং দেহকে যৌবন শক্তিতে পূর্ণ রাখে। শরীরের পাম্ববর্তী স্নায়ুকে সবল করে এবং ঐ স্থানের মেদ দূর করে। কটি প্রদেশের সংকুচিত জায়গা গুলিতে সংকোচন ও প্রসারণহেতু প্রচুর রক্ত চলাচলে সহায়তা করে। অর্ধ মৎস্যোদ্ভাসন যেমন মেরুদণ্ডের ব্যায়াম, তেমনি যাহারা ঐ আসনে অক্ষম ত্রিকোণাসন তাহাদের পক্ষে প্রযোজ্য। অর্ধ মৎস্যোদ্ভাসনের ন্যায় ফলপ্রসূ না হইলেও, খানিকটা সুফল এই আসনে পাওয়া যায়। জঠরাগ্নি বর্ধিত করে, অজীর্ণ রোগ দূর করে এবং কোমরের বাত বেদনা অনেকাংশে দূর করিতে সহায়তা করে। পোলিও রোগগ্রস্থ যে সমস্ত ছেলেমেয়েরা দুই পায়ের চাপের অসমতা ভোগে তাহারা এই আসন অবশ্যই অভ্যাস করিবে। অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায় মেরুদণ্ডের মধ্যভাগ কিছটা উঁচু হইয়া থাকে তাহাদের পক্ষে ঐ অবস্থা হইতে স্বাভাবিক অবস্থায় আসিবার জন্যে ত্রিকোণাসন অবশ্যই প্রযোজ্য। এই আসন দৃষ্টিশক্তির প্রথরতা বাড়াইতে ও সাহায্য করে।

### তির্ষক সর্বাঙ্গাসন

সর্বাঙ্গাসনের মতন অবস্থায় তির্ষক সর্বাঙ্গাসন করিতে হয়। প্রথমে সর্বাঙ্গাসন করিয়া (সর্বাঙ্গাসন দ্রষ্টব্য) কিছুক্ষণ অবস্থানপূর্বক ধীরে ধীরে দেহটাকে পশ্চাৎ দিকে হেলাইয়া থাকিবে। যখন দেহ দুই কনুইয়ের উপর ভার অবস্থায় জমির সহিত দেহটি মোটা-মুটি ৬০ অবস্থায় আসিবে তখন মস্তক জমি হইতে কিছুটা উত্তোলনপূর্বক দেহভার সম্পূর্ণ দুই কনুইয়ের উপর ন্যস্ত করিয়া ৩০ সেকেন্ড হইতে ১মিনিট পর্যন্ত অবস্থান করিবে। তির্ষক মানে বক্র, স্ততরাং ইহাকেই তির্ষক সর্বাঙ্গাসন বলা হয়।

**উপকারিতা**—তির্ষক সর্বাঙ্গাসন সর্বাঙ্গাসনের মতই ফলপ্রদ। মেরুদণ্ড দেহভারকে লইয়া টানের উপর থাকে বলিয়া ইহাকে মৃদু পর্যায়ে ফেলা যাইতে পারে। মেরুদণ্ডের টানের দরুন মস্তকের কাছে Cervical Region-এ অতিরিক্ত পেশীকুল সংকুচিত হয় বলিয়া রক্ত চলাচল কিছুক্ষণের জন্য বন্ধ থাকে। পরবর্তীকালে শ্বাসনে রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায়। হস্তগত কটি প্রদেশ ধারণ করে বলিয়া মেরুদণ্ড তথা সায়্যাটিকা নার্ভ দুটির উপর extension বা সঞ্চালন পেশীর উপর যে চাপ সৃষ্টি করে তাহাতে ঐ অঙ্গের কোন বাত বা spondylosis জাতীয় কোন অস্বাধি থাকিলে দূর করে। সর্বোপরি দেহের শক্তিবৃদ্ধির সহায়ক ও শ্বক্বে স্তম্ভ গঠনে সাহায্য করে এবং অন্যান্য উপকারিতা সর্বাঙ্গাসনের মতনই।

### তোলাঙ্গাসন

পশ্চাসন করিয়া এই আসন করিতে হয়। তোলার অর্থ ওজন। দেহের ওজনকে দুই হাতের অঙ্গুলীর উপর অবস্থান করাইতে হয় বলিয়া এই আসনের নাম তোলাঙ্গাসন। প্রথমে পশ্চাসন করিয়া দেহটিকে দুই হস্তের চোটোর উপর নিতম্ব দুটির

অবস্থান করাও। হস্তদ্বয় দেহের পিছনদিক হইতে নিতম্বের তলে অবস্থান করাইবে। এমত অবস্থায় দেহটিকে পশ্চাসনে সটান করিয়া ধীরে ধীরে পশ্চাসন অবস্থায় দেহের নিম্নাঙ্গ বক্ষের দিকে টানিয়া আনো। এই সময় দেহ একটু টাল খাইতে চায়। সেক্ষেত্রে দশেক অবস্থান করিবার পর দুই কনুইয়ের উপর দেহভার ন্যস্ত কর এবং এই অবস্থায় সম্মুখভাগে দেহকে কিছুটা সংকুচিত কর ও পদদ্বয় পশ্চাসন অবস্থায় কিছুটা সম্মুখভাগে বুলাইয়া রাখ। শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখিয়া পেটকে যথোচিত সংকোচন অবস্থায় তোলাঙ্গুলাসনে ১ মিনিট কাল অবস্থান কর।

**উপকারিতা**—এই আসন এককথায় পেটের যাবতীয় রোগ সারাইতে সক্ষম। পেটের যে সমস্ত গ্রন্থি ঠিক ঠিক কাজ করে না যেমন Pancreas, Appendix, Duodenal এবং Liver এবং ঐ জাতীয় আরও গ্রন্থির উপর এই আসনের প্রভাব বেগ প্রতিফলিত হয়। ইহা অগ্নিমন্দ্য রোগ সারাইতে ও অরুচি দূর করিতেও সক্ষম। যাহাদের পেটে অত্যধিক বায়ু সরে তাহারা এই আসন অবশ্যই অভ্যাস করিবে। পশ্চাসন করিতে না পারিলে এই আসন অভ্যাস করা বৃথা।

## তিতিভাসন

পদহস্তের ন্যায় এই আসন অভ্যাস করিতে হয়। তিতিভাসন পদহস্তের পরিপূরক আসন। তবে সাধারণ ও সহজ অবস্থায় এই আসন অভ্যাস করা সম্ভব নহে। পদ-হস্তাসনে যেমন দন্ডায়মান অবস্থায় অভ্যাস করিতে হয়, ইহাও সেইবদ। ধীরে ধীরে দেহটিকে সম্মুখ ভাগে ঝুঁকাইয়া হস্ত ও দেহের উপরাংশ সম্পূর্ণভাবে পদদ্বয়ের মাঝ-খান দিয়া প্রবেশ করাইতে হইবে। পদহস্তাসনে পদদ্বয় একত্রে থাকিবে, কিন্তু তিতিভাসনে পদদ্বয় প্রসারিত রাখিয়া মস্তক ও হস্তদ্বয় সম্পূর্ণ ভাবে প্রবেশ করাইয়া দুই হস্ত দ্বারা কোমরকে জাপটাইয়া ধরিতে হইবে। এই আসন অভ্যাস কালে দেহ একটু সম্মুখ দিকে ঝুঁকিয়া পড়িতে চাহিবে। দেহকে সজোরে সটান অবস্থায় আনিবার চেষ্টা করিতে হইবে ও পদদ্বয় সম্পূর্ণ সোজা থাকিবে। এই আসন ১ মিনিটের বেশী করা উচিত হইবে না কারণ কটি প্রদেশে প্রচণ্ড চাপ সৃষ্টি করে ও মস্তিষ্ক বিপরীত মূর্খা (Antigravity) হওয়ার দরুন প্রচুর রক্ত সঞ্চালন হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

**উপকারিতা**—পদহস্তাসনের ন্যায় ইহাও মল ভাণ্ডের উপর দারুণ প্রভাব বিস্তার করে। শক্ত মেরুদণ্ডকে নরম করে। দেহের ভারসাম্য বজায় রাখে, মস্তিষ্ক গ্রন্থির কোন দুর্বলতা থাকিলে তাহা ঠিক করিতে সহায়তা করে। বদহজম, অগ্নিমন্দ্য ও ষকৃৎ রোগ দূর করিতে সক্ষম। কোষ্ঠকাঠিন্য রোগে যাহারা ৪/৫ দিন পর্যন্তও পায়খানায় যায় না, এইরূপ কোষ্ঠকাঠিন্য রোগও দূর করিতে সক্ষম। কটি প্রদেশের পার্শ্বস্থিত চাপ সৃষ্টির দরুন Appendix ও Pancreas গ্রন্থিকে সবল করে। যাহার ফলে বহুদূর রোগের রোগীদের রোগ সারাইতে সক্ষম, কারণ এই আসন অভ্যাসে

প্রচুর পরিমাণে Insulin রস নির্গত হয়। সুতরাং অল্প ও অজীর্ণ রোগ যাহাদের নিত্যসঙ্গী তাহারা উপকার পাইবে কিন্তু সকলের পক্ষে এই আসন করা সম্ভব নহে।

### দণ্ডায়মান জানুশিরাসন

পদ্বর্ষে বর্ণিত জানুশিরাসন এবং দণ্ডায়মান জানুশিবাসন একই আসন। দণ্ডায়মান জানুশিরাসন করিতে একটু Balance-এর দরকার হয়। কারণ এই আসন দণ্ডায়মান অবস্থায় করিতে হয়। যাহাদের Balance-এর অভাব আছে তাহাদের পক্ষে জানুশিরাসনই শ্রেয়। উপকারিতা জানুশিরাসনের ন্যায়। সুতরাং ইহা বিশদভাবে বর্ণনা করা হইল না।

### দ্বিপদ শিরাসন

একপদ শিরাসন ও দ্বিপদ শিরাসন একই আসন। প্রথম প্রক্রিয়া এক পা স্কন্ধে রাখিয়া করিতে হয় এবং দ্বিতীয় প্রক্রিয়ায় দ্বি-পা স্কন্ধে তুলিতে হয়। এখানে শূন্য Balance-র কথাটা আসিয়া পড়ে। উপকারিতা একপদ শিরাসনের মতই। দ্বিপদ শিবাসন অভ্যাস করিলে যোগনিদ্রা করিবার স্তবিধা করে। সুতরাং দ্বিপদ শিরাসনের বিশদ বিবরণ দেওয়া নিঃপ্রয়োজন।

### পূর্ণ ধনুরাসন

ধনুরাসন করিবার প্রক্রিয়া এবং পূর্ণ ধনুরাসন করিবার প্রক্রিয়ার মধ্যে একটু তফাৎ আছে। ধনুরাসন যথাস্থ বর্ণিত হইয়াছে। ধনুরাসন পায়ের গোছ ধরিয়া করিতে হয় এবং হাত দুটি পিঠের পাশ দিয়া সমান্তরাল ভাবে অগ্রসর হয়। পূর্ণ ধনুরাসনে দ্বি-হস্ত দ্বারা দ্বি-পায়ের বৃদ্ধো আঙ্গুল দ্বারা করিতে হয় এক্ষেত্রে হস্তদ্বয় পিঠের পাশ দিয়া অগ্রসর হয় না। হস্তদ্বয় Deltoid এর উপর চাপ সৃষ্টি করিয়া পুরো বাহুকে উল্টাইয়া কানের পাশ দিয়া হস্তদ্বয় অগ্রসর করাইয়া পায়ের বৃদ্ধো আঙ্গুল দুইটি সজোরে ধরিতে হয়। তখন Deltoid দ্বয় পুরো মোড় খাইয়া অবস্থান করে। এই আসন সকলের পক্ষে কবা সম্ভব নহে। যাহাদের deltoid-এর ball and Socket joint অত্যধিক নমনীয় এবং উল্টোদিকে ঘুরাইবার উপযোগী তাহারাই এই আসন অভ্যাস করিতে পারিবে। উপকারিতা ধনুরাসনের ন্যায়। সুতরাং বিশদ বিবরণ দেওয়া হইল না। বাড়তি ফললাভ হিসাবে cervical tension-এর কোন ঘাটতি থাকিলে বা আড়ন্ত ভাব থাকিলে তাহা দূর করে।

### পবন মুক্তাসন

পবনমুক্তাসন দুই প্রকার—

১। উপবিষ্ট পবনমুক্তাসন।

২। পবন মুক্তাসন।

পেটের বায়ু আবদ্ধ অবস্থায় থাকিলে তাহাকে মুক্ত করিবার যে পদ্ধতি তাহাকে—

পবনমুক্তাসন বলা হয়। চিৎ শ্বাসনে শয়ন কর। যে পদ্ধতি বলা হইতেছে তাহা পবনমুক্তাসন। এই পদ্ধতি বসিয়া পা দুইটি সম্প্রসারিত করিয়া করিলে তাহাকে উপবিষ্ট পবনমুক্তাসন বলা হয়। দক্ষিণ পদ হাঁটুর দিকে ভাঁজ কর এবং উভয় হস্ত দ্বারা ঐ হাঁটু সজোরে দক্ষিণ বক্ষের ধারে চাপিয়া ধর। দুই হস্ত দ্বারা ধরাটা Arm Grip দ্বারা সম্পন্ন করিবে। যাহারা স্থূলকায় তাহারা Finger Grip দ্বারা হাঁটুকে ধরিয়া রাখিবে। ৩০ সেকেন্ড অবস্থান করিবার পর ডান পা আলগা করিয়া প্রসারিত করিবে এবং সাথে সাথে বাম পা আগের ন্যায পেটের উপর চাপিয়া ধরিবে। ৩০ সেকেন্ড অবস্থান করিবার পর বাম পা প্রসারিত করিয়া উভয় পদ অনুরূপ ভাবে পেটের মাঝখানে দুই হস্ত দ্বারা ৩০ সেকেন্ড চাপিয়া রাখিবে। এইভাবে পবনমুক্তাসন করিতে হয়। আসন করিবার কালে শ্বাস নিঃসৃত করিতে করিতে পা দেহের দিকে টানিবে এবং অবস্থান কালে শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখিবে। এই ক্রিয়াটি দুইবার অর্থাৎ ৩ মিনিট করিলেই ফল পাইবে। প্রথমে ডান পা দিয়া করিবার কারণ আছে। আমাদের দেহের ডানদিকে Appendix Gland অবস্থান করে বলিয়া উহাকে প্রথমে পা দ্বারা চাপিয়া ধরিতে হয়। ফলে ঐ Gland-এ বা গ্রন্থিতে রক্ত চলাচল ½ মিনিট পর্যন্ত বন্ধ থাকে এবং ডান পা প্রসারিত করিলে সাথে সাথে ঐ গ্রন্থিতে দ্রুত রক্ত সঞ্চালন করিতে থাকে। যাহারা খুবই স্থূলকায় অথচ বায়ুরোগে ভোগে তাহারা মাথার তলে বালিশ লইয়া আসন অভ্যাস করিতে পারে। যখন পা প্রসারিত করিতে থাকিবে তখন নিঃশ্বাস গ্রহণ করিবে।

**উপকারিতা:**—এই আসন অভ্যাসে উদরের চর্বি হ্রাস করে। যাহাদের পেট সর্বদাই ফাঁপিয়া থাকে এবং কোষ্ঠকাঠিন্যে ভোগে, এই আসন ঐ রোগ নিরাময়ে অপূর্ব। অজীর্ণ রোগ, অন্ত্র রোগ ও শক্তিশীন গ্রন্থিগুলির কোন রোগ থাকিলে তাহা দূর করে। অগ্নিগ্রন্থির উপর বা গ্রন্থিগুলির উপর স্বাভাবিক ক্রিয়ায় উপনীত হইতে এবং সবলতর করিতে যথেষ্ট সাহায্য করে। পেটের উপর চাপ সৃষ্টির দরুন মলভাণ্ডের উপরে যে মধ্যচ্ছদা রহিয়াছে তাহাকে সম্পূর্ণ বিশ্রাম লইবার সুযোগ করিয়া দেয়। ফলে মধ্যচ্ছদার গতি সাবলীল রাখিতে সহায়তা করে। সহজ বস্তাক্রিয়ার যে পদ্ধতি আমরা অনুসরণ করি পবনমুক্তাসন সেই পদ্ধতির একটি অঙ্গ। ইহা এমন একটি আসন যাহা ছোট বড় সব বয়সের ছেলেমেয়েরা অনায়াসে অভ্যাস করিতে পারে। যাহাদের ক্ষুধার উদ্রেক সাধারণত হয় না, সেইসব ক্ষেত্রে জঠরাগ্নি বৃদ্ধি করিতে সক্ষম এবং অচিরাতঃ রোগীর ক্ষুধা বাড়িতে থাকে।

### পশ্চিমোত্তানাসন

এই আসন দেহের পশ্চিমভাগকে অর্থাৎ নিম্নাঙ্গকে সবল ও সুদৃঢ় করে বলিয়াই ইহার নাম পশ্চিমোত্তানাসন। পদদ্বয় সম্মুখে বিস্তৃত কর। দুই পা একসঙ্গে

লাগিয়া থাকিবে। ইহার পর দক্ষিণ হস্ত দ্বারা দক্ষিণ পায়ের বড়ো আঙুল এবং বাম হস্ত দ্বারা বাম পায়ের বড়ো আঙুল দৃঢ়ভাবে ধারণ কর। অতঃপর ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে ললাট দেশ হাঁটুধরের মাঝখানে স্থাপন কর। এই সময় কনুইদ্বয় দুই পায়ের পার্শ্ব দিয়া হাত ভাঙিয়া মৃদুত্বা সংলগ্ন করিতে চেষ্টা কর। আসনে স্থিতিস্থাপক অবস্থায় আসিলে ১ মিনিটকাল অবস্থান কর এবং শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখ। পরে আশ্তে আশ্তে শ্বাস গ্রহণ করিয়া চিৎ হইয়া শূন্য শ্বাসনে ১ মিনিটকাল অবস্থান কর। প্রথম অবস্থায় এই আসন অভ্যাস অত্যন্ত কষ্টকর। কথিত আছে গুরুদেহে আসন অভ্যাসকালে গুরু সব শেষে এই আসনটি অভ্যাস করাইতেন। ভোরের দিকে এই আসন অভ্যাস কষ্টকর হইলেও বিকেলের দিকে ততটা কষ্টকর নহে। মনে রাখিতে হইবে কোন যোগপ্রক্রিয়াই শরীরকে অত্যধিক কষ্ট দিয়া অভ্যাস করা উচিত নহে। স্তত্রাং যতটুকু এই আসন হইবে তাহাই ফলপ্রদ।

**উপকারিতা**—এই আসন মেরুদণ্ড অত্যধিক নমনীয় করিয়া তোলে। নমনীয় মেরুদণ্ডে যৌবন দীর্ঘস্থায়ী হয়। দেহ আমরণ কর্মক্ষম ও সুস্থ রাখে। ৩০টি হাড়ের ছোট ছোট টুকরা দ্বারা মেরুদণ্ড গঠিত। যাহাতে সেই হাড়ের টুকরোগুলি দেহের ডানদিকে বামদিকে পশ্চাতে ও সম্মুখে বাকানো যায় তাহার জন্য এই আসনের প্রয়োজনীয়তা আছে। মেরুদণ্ডের আশেপাশের পেশী, শ্নায়ু ও তন্তুগুলিকে সবল করিয়া তোলে, বস্ত্র-প্রদেশের পেশী ও শ্নায়ু স্ফূট করে। অস্ত্রের পীড়া, মস্ত্রাশয়ের পীড়া, প্লীহা ও যকৃতের পীড়া প্রভৃতি দূর করে। অর্শ ও বহুমত্র রোগের পক্ষে এই আসন প্রযোজ্য। কি পুরুষ কি নারী উভয়েরই উদর ও বস্ত্রপ্রদেশের অতিরিক্ত চর্বি দূর করে। শরীর কষ্টসহিষ্ণু ও কর্মক্ষম হয়। যাহারা অত্যধিক প্লীহা ও যকৃতের ব্যর্থ হেতু এবং হার্ণিয়া ও অ্যাপেনডিসাইটিস রোগে ভোগেন তাহাদের এই আসন না করাই শ্রেয়। স্বপ্নদোষ রোগে যাহারা ভোগে তাহারা এই আসন অভ্যাস করিবে। ইহা একটি সুক্ষ্ম ও অনভূতিসম্পন্ন আসন। স্তত্রাং শান্ত অবস্থায় এই আসন অভ্যাস করিবে।

### পদহস্তাসন

দাঁড়ানো অবস্থায় পদ এবং হস্ত পরস্পর সংযুক্ত হয় বলিয়া ইহার নাম পদহস্তাসন। হস্তদ্বয় উরুর পাশে সমান্তরাল ভাবে রাখিয়া সম্মুখে দৃষ্টি বিন্যস্ত কর। হস্তদ্বয় মাথার উপর তুলিবার সময় ধীরে ধীরে শ্বাস গ্রহণ কর। শ্বাস ছাড়িতে ছাড়িতে হস্তদ্বয় মস্তকের সহিত সম্মুখে নোয়াইয়া দুইহাতের বৃদ্ধাঙ্গুলদ্বয় পায়ের কনিষ্ঠ আঙুলের কাছে নামাইয়া রাখ। এই সময় পায়ের গোড়ালীদ্বয় পরস্পর সংযুক্ত থাকিবে। পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলদ্বয় ছয় ইঞ্চি ফাঁক থাকিতেও পারে বা সংযুক্ত অবস্থায়ও থাকিতে পারে। তাহার পর ধীরে ধীরে মস্তক কনুই প্রদেশ হইতে হাঁটুদ্বয় সংলগ্ন করিতে চেষ্টা করিবে। করিবার প্রাক্তলে পা একটুও পড়িবে না, হাঁটু একটুও ভাঙিবে না। ৩০ সেকেন্ড অবস্থান

করিয়া ধীরে ধীরে শ্বাস গ্রহণপূর্বক সোজা হইয়া দাঁড়াইবে। হস্তদ্বয় শরীরের দুই পাশে থাকিবে। এই পদহস্তাসন সম্মুখে যেমন অভ্যাস করা যায় তেমন দক্ষিণে ও বামেও অভ্যাস করা যাইতে পারে। অনেক ক্ষেত্রে পশ্চাতেও করা হইয়া থাকে। এই ক্রিয়াটি সাধ্যমত ২০ বার অভ্যাস করিবে এবং কোন সময়ই ৫০ সেকেন্ডের বেশী থাকিবে না।

**উপকারিতা**—যাহাদের মাজায় ব্যাথা থাকে কিংবা মেরুদণ্ড কোন আড়ষ্ট ভাব ও ব্যাথা থাকে সেইসব ক্ষেত্রে এই আসন না করাই বিধেয়। হস্ত ও পায়ের স্নায়ু পেশী এই আসন অভ্যাসে বিশেষভাবে সবলতর হইয়া ওঠে। সমগ্র মেরুদণ্ডকে আমরণ যৌবন শক্তিতে পূর্ণ রাখে। ঋজু ও নমনীয় মেরুদণ্ড লাভ করিতে হইলে এই আসন করা অবশ্যই কর্তব্য। যাহারা স্বাভাবিক দৈর্ঘ্য পায় না তাহারা এই আসন অভ্যাস করিলে ফললাভ হইতে পারে। অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায় বেঁটে ছেলেমেয়েরা কিছুটা লম্বা হয়। Pancreas Gland-এর দুর্বলতা দূর করিতে গিয়া ডায়েবেটিস রোগও ভাল করিয়া দেয়। কোষ্ঠকাঠিন্য, অস্ত্রের পীড়া, অজীর্ণ রোগ এবং তলপেটের চর্বি দূর করিতে সক্ষম। মূত্রযন্ত্রের প্রতি এই আসনের প্রভাব অসাধারণ। প্রস্টেট গ্রন্থি পুরুষের ক্ষেত্রে বর্ধিত হইবার আশঙ্কা দেখা দিলে এই আসন করা বিধেয়। ইংরেজীতে ইহাকে Anty Gravity আসন বলা হইয়া থাকে। কারন মস্তিষ্ক নিম্নাভিমুখী হয় বলিয়া উপরাংশে যথোচিত রক্ত প্রবাহিত হওয়ার দরুন শরীরে স্বাস্থ্যবিধানের সহায়তা করে। রক্তচাপ বৃদ্ধির রোগীরা ও হৃদরোগীরা এই আসন বর্জন করিবে। চক্ষু অতিরিক্ত রোগ থাকিলেও এই আসন বর্জনীয়।

### পর্বতাসন

পর্বতাসন দুই প্রকার।

১। পশ্চিমাসন করিয়া হাঁটুর উপর দেহের ভর বিন্যস্ত করিয়া হস্তদ্বয় মস্তকর উপর উত্তোলনপূর্বক দেহটিকে সটান করিয়া রাখিতে হয়। এই প্রক্রিয়া করিতে দেহের ভারসাম্য দরকার। যাহাকে ইংরেজীতে Balance বলা হয়। প্রথম প্রথম অভ্যাসে দেহকে ঐভাবে রাখিতে পারা যায় না।

২। দ্বিতীয় প্রক্রিয়া সূর্য প্রণামের সঙ্গে সংযুক্ত। দেহটি দুই হস্ত ও দুই পায়ের উপর ভর দিয়া পাছাটিকে উর্ধ্বে উঠাইয়া পিরামিডের অবস্থায় স্থাপন করিতে হইবে। হস্তদ্বয় তালু মাটিতে স্পর্শ করিয়া থাকিবে কিন্তু পদদ্বয়ের গোড়ালী ভূমি স্পর্শ করিবে না।

**উপকারিতা**—প্রথম প্রক্রিয়ার পর্বতাসন বেশী ফলপ্রদ। মেরুদণ্ড সমর্দচিত সোজা হয় বলিয়া মেরুদণ্ডের রক্তবাহী শিরা ও স্নায়ুগুদল সতেজ হইতে থাকে। মস্তিষ্কের নীচে vertigo সংযোগস্থলে দ্রুত রক্তসঞ্চালনহেতু মস্তিষ্কের অনেক পীড়া সারাইতে



সক্ষম। যেমন মাথাধরা, কপালে সর্দি জমা ইত্যাদি। হস্তদ্বয় উর্ধ্ব রাখার দরুন বক্ষপঞ্জর প্রসারিত হয় ও হালকা ভাবে ধারণ করে। ফলে ফুসফুসের বায়ু গ্রহণ ও নিষ্কাশন সহজতর হইয়া থাকে। হাঁটুর উপর দেহভারে ন্যস্ত থাকে বলিয়া মেরুদণ্ডের শেষ অংশটি ঝুলন্ত ও weightlessness অবস্থায় থাকে বলিয়া যাহাদের Slip disc হইয়াছে বা হইবার আশঙ্কা দেখা দিয়াছে তাহাদের পক্ষে অত্যন্ত প্রয়োজনীয় আসন। Pelvis bone-এর balance রাখিতে অত্যন্ত সহায়ক আসন। Latisimus Dorsi প্রসারিত হয় বলিয়া বক্ষপঞ্জর দ্রুত প্রসারিত অবস্থা ধারণ করে। অর্থাৎ pectoral breast সম্পন্ন ব্যক্তিরা এই আসনে প্রভূত উপকার পাইবে।

পর্বতাসন ২ নম্বর পদ্ধতিতে করিলে মস্তিষ্কে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি হয়। দেহের কাঠিন্য ভাব দূর করে। পরবর্তী পর্যায়ে অষ্টাঙ্গ নমস্কার আসন করিবার সহায়ক। হস্তদ্বয় ও পদদ্বয় ভূমি সংলগ্ন থাকে বলিয়া দেহটিকে কোমর হইতে ২ ভাগে ভাগ করিয়া রক্ত সঞ্চালনে সমতা বজায় রাখে। যে কোন মানুষ যে কোন বয়সে এই আসন দুইটি করিতে পারে। এই আসন কদাচ ১ মিনিটের বেশী করিতে নাই।

### ব্যায়াম ও বৃদ্ধিকাসন

ব্যায়াম করিয়া বৃদ্ধিকাসন করিতে হয়। ব্যায়াম ও বৃদ্ধিকাসনে মূলগত কোন পার্থক্য নাই। ব্যায়াম কোনটি প্রদেশের আসন। দুই হস্তের উপর দেহের ভার এমন ভাবে রাখিতে হইবে যাহাতে কনুইদ্বয় ভূমি স্পর্শ করিয়া থাকে। কনুইর উপর দেহভার ন্যস্ত করিয়া দেহকে উর্ধ্ব হাতের উপর উঠাইয়া বিহঙ্গ আসনের ন্যায় অবস্থান করাইতে হইবে। গ্রীবা ও গণ্ডদেশ সটান রাখিয়া এবং পদদ্বয় কিণ্ঠ পিছনের দিকে বক্র অবস্থায় রাখিয়া দেহকে ভারমুক্ত করিতে হইবে। ইহারই নাম ব্যায়াম। ব্যায়ামের ন্যায় দেহ স্ফুট, স্ফটিক ও শক্তিশালী হয় বলিয়া ইহার নামকরণ ব্যায়াম হইয়াছে। ব্যায়াম অবস্থায় পদদ্বয় হাঁটু হইতে ভাঁজ করিয়া মস্তকের সহিত সংলগ্ন করিতে পারিলে বৃদ্ধিকাসন করা হয়। বৃদ্ধিকাসন ব্যায়াম হইতে কিণ্ঠতোমিক কঠিন। মেরুদণ্ডের পূর্ণ নমনীয়তা না থাকিলে ব্যায়াম করা যদিও বা সম্ভব হয় বৃদ্ধিকাসন করা মোটেই সম্ভব হয় না।

**উপকারিতা—**১ মিনিট হইতে ২ মিনিট পর্যন্ত এই আসন দুইটি করা যাইতে পারে। ১০ বছরের আগে কোন বালক বালিকা এই আসন করা উচিত নয়। কারণ পিটুইটারি গ্রন্থির উপর ইহার প্রভাব বিস্তার করে। যাহাদের কটিপ্রদেশে বাত হইয়াছে বা কোনভাবে সম্মুখভাগে বক্র হওয়া সম্ভব হয় না অথচ দেহ শক্ত সমর্থ আছে তাহারা এই আসন অভ্যাসে ফল পাইবে। পুরাতন কোমরের বাত যাহারা কষ্ট পান তাহারা কাহারও সাহায্য লইয়া এই আসন অভ্যাস করিবেন। কারণ আসন অভ্যাসে প্রচুর Balance-এর দরকার।

বৃষ্টিকাসন ব্যায়ামানের তুলনায় বেশী ফলদায়ক, কারণ পদদ্বয় মূড়িয়া মস্তিস্ক সংলগ্ন হয় বলিয়া Lumber Sacrum Region-এ ইহার দরদুন যে চাপ সৃষ্টি হয় তাহাতে ঐ স্থানের রক্ত প্রবাহিত সম্পূর্ণ বন্ধ হয় বলিয়া শ্বাসনে ফিরিয়া আসিলে যে দ্রুত রক্ত সঞ্চালন হয় তাহাতে রোগ সাবাহিতে সাহায্য করে। মেরুদণ্ডের যে তিনটি ভাগ ডাক্তারেরা সৃষ্টি করিয়াছেন তাহার যাবতীয় ব্যাধি যেমন Cervical spondylosis, Loral Spondylosis এবং Lumber Spondylosis বা শিরদাঁড়ার যে কোন রকম অস্বাস্থ্যজনক ব্যাধা ইত্যাদি সম্মুখে দূর করিতে সক্ষম। যাহাদের চোখের power খুব বেশী যেমন—৭ হইতে—১৪ পর্যন্ত থাকে তাহারা এই আসন করিবার পূর্বে শিক্ষকের সহিত পরামর্শ করিয়া লইবে। কোন কোন ক্ষেত্রে কানের বা pressure-এর কোন ব্যাধি থাকিলে এই আসন করিতে সাবধানতা অবলম্বন করিবে।

### বকাসন

বক যেমন দূই পায়ের উপর ভর দিয়া পুচ্ছ উপরদিকে উত্তোলনপূর্বক মস্তক নিম্নের দিকে নত করিয়া চণ্ডদ্বয় জলের কাছাকাছি স্থাপন করিয়া মাছ ধরিবার জন্যে, নিশ্চল ভাবে অবস্থান করে ঠিক এইভাবে আমরা দেহটিকে অবস্থান করিতে পারিলে বকাসন সম্পূর্ণ হয়। শব্দ এই ক্ষেত্রে হস্তদ্বয়ের উপরে দেহভার ন্যস্ত করিতে হয়। মস্তিস্ক নিশ্চলভাবে রহিবে ও নিতম্ব উর্ধ্বমুখী থাকিবে। পদদ্বয় বতদূর সম্ভব জমি সংলগ্ন থাকিবে না ও হাটুদ্বয় বগলের খোদলে অবস্থান করিবে। এই আসন কিছুটা কষ্টসাধ্য প্রয়াস। শ্বাসপ্রশ্বাস ও হস্তদ্বয়ের জোর না থাকিলে অভ্যাস করিতে কিছু বিলম্ব হয়। অল্প বয়সের ছেলেরা যেরূপেই এই আসন অভ্যাস শ্রেয়। কিন্তু কিছু কিছু কঠিন ব্যাধির আক্রমণ থাকিলে বয়স্ক লোকদেরও করিতে হয়।

উপকারিত —সাধারণত যাহাদের মলভাণ্ড বৃহৎ ও ভারী হইয়া যায় এই আসন অভ্যাসে তাহারা উপকার পাইবে। মলভাণ্ড ভারী হইলে তলপেট খুলিয়া যায়। মূত্র-নালী ও মূত্রাশয়ের উপর চাপ সৃষ্টি করে। মূত্রবেগ ধারণে অক্ষমতা বাড়ে। এবং prostrate Gland-এর বর্ধিত আকার হইতে সাহায্য করে। এই সব ক্ষেত্রে বকাসন অতীব ফলপ্রসূ, যাহারা বিবিধ অর্শ রোগে ভোগে, বলি নামিয়া পড়ে, হার্ণিয়া নামিয়া গিয়া কষ্টদায়ক যন্ত্রণার সৃষ্টি করে বকাসন অভ্যাসে ভাল ফল পাইবার সম্ভাবনা। যাহারা আংশিক যৌন অক্ষমতায় ভোগে এই আসন অভ্যাসে অক্ষমতা দূর হয়। হস্তদ্বয়ের উপর দেহভার ন্যস্ত থাকে বলিয়া বাহু ও শ্বশ্রুর ক্ষমতা দৃঢ়তা ও সূত্রম করিতে সাহায্য করে। যাহাদের গ্রীবাপ্রদেশ ছোট এবং কণ্ঠনালী পক্ষীর ঠোঁটের ন্যায় বহির্গত সেইসব ক্ষেত্রে গ্রীবা লম্বা হওয়ায় সাহায্য করে ও বহির্গত কণ্ঠনালী বিলীন করিতেও সাহায্য করে। সর্বোপরি এই আসন দেহের কর্মক্ষমতা বাড়াইয়। নিজের দেহভারের উপর সামগ্রিক আস্থা ফিরিয়া আসে।

## বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন

পশ্চিমোত্তানাসন ও বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসনে মূলগত কোন পার্থক্য নাই। পশ্চিমোত্তানাসনে পদদ্বয় সংলগ্ন থাকে। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসনে পদদ্বয় ২ ফুট মত বিস্তৃতি থাকে। বিভক্তি আসনে মস্তিস্ক বেশী নিম্নাভিমুখী হয় বলিয়া করিতে কঠিন, উপকারে বেশী। এই ক্ষেত্রে কনুইদ্বয় ধীরে পদদ্বয়গলের মধ্যস্থান দিয়া ভূমি স্পর্শ করিবে। তাহার পর শ্বাস ছাড়িতে ছাড়িতে কপাল মাটিতে ঠেকাইতে হইবে। পশ্চাতদেশ বেশী মাত্রায় উত্তোলন হয় বলিয়া নার্ভ প্রদেশে তথা বৃহদন্ত্রে অধিক চাপ সৃষ্টি করে। যাহারা অতিরিক্ত আমাশয়ে ভোগে তাহারা হঠাৎ এই আসন অভ্যাস করিবে না। আমাশয় অন্য প্রকারে প্রশমিত হইলে পরে এই আসন অভ্যাসে পুনরায় আক্রমণ হইতে রেহাই দেয়। মেরুদণ্ড সন্মুখাদিকে বেশ খানিকটা প্রসারিত হয় বলিয়া মস্তিস্কের গোড়ায় ও মেরুদণ্ডের শেষ অগ্রভাগে প্রচুব রক্ত সঞ্চালন হেতু শির-পীড়া ও সর্দি রোগ সারাইতে সক্ষম হয়। যাহারা মেরুদণ্ডের কোনরকম ব্যাধিতে ভোগেন যেমন Lumber Spondylosis, Dorsal Spondylosis বা Cervical Spondylosis ইত্যাদি রোগ যাহাদের থাকে এই আসন তাহারা অভ্যাস করিবে না। সারাটিক বাতে আক্রান্ত রোগীরা সবিশেষ ফল পাইবে। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন একবারে ১ মিনিটের মত করিতে হয় এবং সাথে সাথে শয়ন পশ্চিমোত্তানাসনে ১ মিনিট অবস্থানপূর্বক শ্বাসনে বিশ্রাম প্রয়োজন।

## ভঙ্গাসন

পা ছড়াইয়া বসিয়া এই আসন করিতে হয়। গোড়ালীদ্বয় একসাথে করিয়া সীবনীর নিম্নে গোড়ালীদ্বয় স্থাপন করিতে হইবে। মূলধারের ও মূষকাধারের নিম্ন অঙ্গকে সীবনী বলে। গোড়ালীদ্বয় দুইহস্ত দ্বারা সজোরে কি নারী কি পুরুষের যৌন মণ্ডলে স্থাপন করিতে হইবে। এমতাবস্থায় মেরুদণ্ড সোজা রাখিয়া উপবেশন পূর্বক দুই হস্ত দ্বারা হাটুদ্বয় সজোরে মাটির সহিত স্পর্শ করাইতে চেষ্টা করিবে। হাটুদ্বয় যখন ভূমি স্পর্শ করিবে সক্ষমদ্বয় সেই সময় উপরের দিকে কানের সংলগ্ন অবস্থায় থাকিবে। উভয় হস্ত দ্বারা উভয় পায়ে অঙ্গুলিগুণি ধারণ করিয়াও এই আসন প্রক্রিয়া অনেক সময় করা হইয়া থাকে। গোড়ালীদ্বয় যেন ঘোনিমণ্ডলের চাপ সৃষ্টি করে এইভাবে এই আসনটি সম্পূর্ণ করিতে হইবে।

**উপকারিতা**—যাহাদের Sex inability আছে বা দেখা দেয় তাহারা এই আসন অভ্যাসে উপকার পাইবে। জঠরাগ্নি বর্ধিত করিতে এইটি অন্যতম আসন। বস্তুপ্রদেশ ও হাঁটু এবং পায়ে স্নায়ুগুণিকে প্রসারিত ও নমনীয় করিতে যথেষ্ট সাহায্য করে ও সবল রাখে। যে সমস্ত মেয়েদের রজঃরোগ বা অতিরিক্ত সাদা স্রাবের আধিক্য থাকে তাহারা এই আসন অবশ্যই অভ্যাস করিবে। ইহা দেহের ও মনের চাঞ্চল্য দূর করিতেও

সক্ষম। মেরুদণ্ড সম্পূর্ণ সোজা থাকে বলিয়া মেরুদণ্ড দ্রুত উপরে ও নীচে সঞ্চালিত করে। এবং কর্ম শক্তি ও কর্মানুগ বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়। মেয়েদের বিশেষত যাহারা সন্তানসম্ভবা হয় ছয় মাস এবিধ এই আসন অভ্যাসে সন্তান ভূমিষ্ঠ হওয়ার সময় সাধারণত কোন ক্লেশ হয় না। মূলাধারে চক্র জাগ্রত করিতে ও Serpent power বর্ধিত করিতে সমুচিত সহযোগিতা করে।

### মণ্ডুকাসন

মণ্ডুক মানে ব্যাঙ। বজ্রাসনে বসিয়া হাঁটুদ্বয় দুই ফুট মতন প্রসারিত করিয়া রাখিতে হইবে। এইসময় পায়ের বৃড়ো আঙুল দুটি দুই ইঞ্চি মতন দূরত্বে অবস্থান করিবে। মেরুদণ্ড সোজা করিয়া হস্তদ্বয় পিছনে সংলগ্ন করিয়া দমভর শ্বাস গ্রহণ-পূর্বক কিছুক্ষণ অবস্থান করিবে, তাহার পর ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করিয়া স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাসে এক মিনিট কাল পর্যন্ত বসিয়া থাকিবে। ইহাকেই মণ্ডুকাসন বলে। কিন্তু মণ্ডুকাসন করাকালীন যোগমুদ্রা অভ্যাস করিলে ফল অধিকতর পাওয়া যায়। সেই পদ্ধতিকে মণ্ডুকাসন যোগমুদ্রা বলে। মণ্ডুকাসনে বসিয়া ( উপরিউক্ত প্রথায় ) শ্বাসগ্রহণপূর্বক ধীরে ধীরে শ্বাসত্যাগ করিতে করিতে মাথা সামনের দিকে নামাইয়া কপাল ভূমিস্পর্শ করিবে। এমতাবস্থায় স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাসে এক মিনিট কাল অবস্থান করিবে। ইহাকে মণ্ডুকাসন যোগমুদ্রা বলে।

উপকারিতা—ব্যাঙের ন্যায় শরীরটা অবস্থান করে বলিয়া মলভাস্ক নিষ্করণ দিকে সঞ্চালিত হয়। পেটটা একটু ফুলিয়া থাকে। দেহ সম্পূর্ণ শিথিল হয়, সে কারণে মধ্যস্থ দার উপর যে চাপ সর্বদা থাকে তাহা কমিয়া যায়। ফলে বৃকের পেশীও শ্বাসের উপর শ্বাস-প্রশ্বাসের গুরুভার অতটা থাকে না। মলভাস্কের শৈথিল্য হেতু প্রচুর জারক রসের সৃষ্টি হয়, সে কারণে হজম শক্তি প্রচণ্ড পরিমাণে বৃদ্ধি করে। বৃহৎ অস্ত্রের উপর শৈথিল্য ভাব আসার দরুন কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করিতেও সক্ষম হয়।

Spine-velocity অত্যধিক বৃদ্ধি করিতে সহায়তা করে, শরীরের ভেতর যে জড়তা থাকে তাহা অচিরে দূর করে। যখন এই অবস্থায় যোগমুদ্রা করা হয় তখন পেটের ভিতর যে সমস্ত গ্রন্থি আছে যেমন—Pancreas, liver, duodenum, appendix এবং আরও অন্যবিধ গ্রন্থির উপর অপরিমিত প্রভাব বিস্তার করে। মস্তিষ্ক নিম্নাভিমুখী হওয়ার দরুন তাহাতে যে রক্তসঞ্চালন সৃষ্টি করে তাহাতে মাথাধরা বা ঐ জাতীয় ব্যাধির রোগ উপশম করিতে প্রচুর সহায়ক হয়। মণ্ডুকাসন যোগমুদ্রার একটি শ্রেষ্ঠগুণ, স্মৃতিশক্তি ও ধীশক্তি বৃদ্ধি করিতে অন্যতম আসন। ছোট ছোট ছেলেমেয়েরা যাহারা স্মরণশক্তি ও পড়াশুনায় কাঁচা তাহারা এই আসন অবশ্যই অভ্যাস করিবে। ইহা বহুদ্রব্য রোগের একটি সহায়ক আসন, কারণ এই আসন Pancreas এর insulin বর্ধিত করিতে যথেষ্ট পরিমাণে সাহায্য করে। এই আসন অভ্যাসে বয়সের কোন বাধা নাই।

### মকরাসন

মকর একটি সামুদ্রিক জীব। ইহা সমুদ্রতটে রৌদ্র পোহাইবার সময় পৃষ্ঠটি মাটি হইতে উর্ধ্ব অবস্থান করে এবং দেহের উপরিভাগ বেলাভূমিতে স্পর্শ করিয়া রাখে। আমরাও আমাদের শেহটিকে এইভাবে অবস্থান করাইব। এই আসন অনেকটা সলভাসনের মত দেখিতে। মকরের মতন আকৃতি নেয় বলিয়া ইহার নাম মকরাসন। সলভাসনে হস্তদ্বয় দেহের পার্শ্ব অবস্থান করে, এই ক্ষেত্রে হস্তদ্বয় ভাঁজ করিয়া কপালের নীচে অবস্থান করাইতে হয়। এই আসনে দেহ উপর হইয়া থাকিবে। হাতের Fore arm-এর উপর কপাল সজোরে চাপিয়া ধরিতে হইবে, এমতাবস্থায় দেহের নিম্নাঙ্গ পদ-যুগল একত্রে রাখিয়া ক্রমান্বয়ে উর্ধ্ব অবস্থান করাইতে চেষ্টা থাকিবে। এই প্রক্রিয়ায় ৩০ সেকেন্ড পর্যন্ত অবস্থান করিতে পারিলে ফল ভাল পাওয়া যায়। খেয়াল রাখিতে হইবে যেন কপালের চাপ সজোরে হাতের উপর পড়ে। ইহাকেই মকরাসন বলে।

উপকারিতা—সলভাসনের সমস্ত উপকারই এই আসনে পাওয়া সম্ভব। কিন্তু এই আসনের একটা বৈশিষ্ট্য আছে। কপাল চাপিয়া ধরার দরুন ঐ সময়ে কপালের রক্ত সঞ্চালন ব্যাহত হয়। যাহারা Sinus রোগে বা আধকপালি রোগে ভোগে বা Migraine রোগে যাহারা কষ্ট পায় তাহারা এই আসন অবশ্যই অভ্যাস করিবে। এক কথায় বলিতে গেলে এই আসন আধকপালি রোগের আসন। আসনকালে রক্ত চলাচল ব্যাহত হওয়ার দরুন শ্বাসনে ফিরিয়া আসিলে মস্তিষ্কে দ্রুত ও শোধিত রক্তের সঞ্চালন হয়। সেকারণে ইহা সর্দি রোগ সাবাইতে সক্ষম। মাথাধরা, মাথা টিপ টিপ করা, মাথা ভার ভার বোধ হওয়া ইত্যাদি রোগও উপশম করে। বাড়তি লাভ হিসাবে কটি-প্রদেশ উর্ধ্বমুখী হয় বলিয়া Lumber Sacrum region-এ কোন ব্যথা জনিত রোগ থাকিলে তাহাও উপশম করে। যে কোন বয়সের ছেলেমেয়েদের এই আসন সর্বিশেষ প্রযোজ্য। চোখের দৃষ্টির অস্পষ্ট কিছু পীড়া থাকিলে এই আসন অভ্যাসে দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি করিতেও সহায়তা করে।

### যোগাসন

আসন পদ্ধতির মধ্যে যোগাসন একটি অন্যতম আসন। যোগাসনে অনেকটা পশ্মাসনের ন্যায় বসিতে হয়। ধ্যান, উপাসনা ও অধ্যয়ন করিতে এই আসন সাহায্য করে। পশ্মাসনে যেমন একটি পায়ের উপর আর একটি পা উঠাইয়া করিতে হয়, এ ক্ষেত্রে তাহার একটু ব্যতিক্রম আছে। একপায়ে পশ্মাসন করিয়া সেই পায়ের গুল্ম বা গোড়ালি যোনিমণ্ডলের উপর স্থাপন করিতে হইবে। অন্যপায়ের গুল্ম ঠিক নীচে যোনি প্রদেশে অবস্থান করিবে। যোগাসন ও সিদ্ধাসন এক পর্যায়েই ফেলা যায়। যোগাসনে বসিয়া সিদ্ধিলাভ করিলে সিদ্ধাসনেই উপবিষ্ট হওয়া উচিত। গোরক্ষসংহিতা যোগাসন, সিদ্ধাসন বা ধ্যানাসনের এইরূপ বর্ণনা আছে।

“যোনিস্থানকম্পিত্ব মূলঘটিতং কৃৎস্না দৃঢ়ং বিন্যাসেৎ  
মেষ্ট্রে পাদমথৈকমেব হৃদয়ে কৃৎস্না সমং বিগ্রহম্ ।  
স্থানং সংযমিতেন্দ্রিয়োহদৃশ্য পশ্যান্ প্রবোরন্তরম্  
চৈতন্যাখ্যকপাট ভেদজনকম্ সিদ্ধাসনম্ প্রোক্ততে ॥”

অর্থাৎ যোনিস্থানে বা শিবনিতে বাম গোড়ালি দৃঢ় ভাবে স্থাপন করিতে হইবে । ডান গোড়ালি যোনিপ্রদেশের উপরে দৃঢ়ভাবে স্থাপন করিতে হইবে । দেহ উন্নত থাকিবে এবং চক্ষুদ্বয় প্রাণ মধ্যে নিবদ্ধ করিতে হইবে । শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক অবস্থায় ধীরে ধীরে চলিবে এবং চিবক বন্ধে নিবদ্ধ করিবে ।

**উপকারিতা**—মনের চঞ্চলতা দূর করিতে এই আসন করার প্রয়োজন আছে । সাধারণত পদুর্দশেরা এই আসন অভ্যাস করিলেও নারীগণের অস্বাভাবিকতা নেই ।

পশ্চাসনে যে সমস্ত ফল পাওয়া যায় সিদ্ধাসনে তাহার সবগুণাই সম্ভব । কুণ্ডলিনী শক্তির মূলধার চক্রে আঘাত করে বলিয়া মূলধার চক্র জাগরিত করে । যাহাদের অত্যধিক যোনি ক্ষুধা আছে এবং যোনিবনের তাড়নায় শরীর নষ্ট করে সিদ্ধাসন তাহাদের পক্ষে বিশেষ সহায়ক । সিদ্ধাসনে বা যোগাসনে হাতদুটি সরলভাবে হাঁটুদ্বয়ের উপর অবস্থান করাইতে হয় । ইহা ফলে মেরুদণ্ড সোজা অবস্থায় থাকিতে সাহায্য করে । যাহার ফলে স্নায়ুনা নাড়ীর দ্বাৰা উত্তপ্ত করে । ফলে কুণ্ডলিনী শক্তি উত্তীর্ণমুখী হয় । প্রাচীন ভারতের ঋষিবা এবং মহামতিরা এই আসন অভ্যাসে যোগসাধনা করিতেন । মূলকথা সিদ্ধাসন বা যোগাসন ধ্যানের আসন । বিবাহিত নরনারীর পক্ষে এই আসন সংঘর্ষের বাধা আনিয়া দেয় ।

### বদ্ধহলাসন ও হলাসন

হল বা লাজলের দেহকে এই আসনে বদ্ধ করিতে হয় বলিয়া ইহার নাম হলাসন । চিত হইয়া শুইয়া হস্তদ্বয় দেহের দুই পার্শ্বে ভূমির উপর অবস্থান করিয়া রাখ । করতলদ্বয় নিম্নমুখী থাকিয়া ভূমি স্পর্শ করিবে । শরীরের নিম্নাঙ্গ দুই করতলের উপর রাখিয়া দেহভার ধীরে ধীরে উত্তোলনপূর্বক পদদ্বয় মাথার পিছনে আনিতে হইবে । এমনভাবে পায়ের আঙ্গুলগুলা ভূমি স্পর্শ করিয়া থাকিবে । হাঁটু বঁকিবে না । চিবুক বন্ধের সংলগ্ন হইবে । যখন পদদ্বয় মাথার পিছনের দিকে আনিতে থাকিবে সেই সময় ধীরে ধীরে নিঃশ্বাস ত্যাগ করিতে হইবে এবং তলপেট ভিতরের দিকে একটু টানিয়া রাখিবে । খেয়াল রাখিবে হাঁটুদ্বয় মস্তক স্পর্শ যেন না করে । শরীর আলাদা করিয়া এমনভাবে অবস্থান করিবে যেন হস্তদ্বয়ের উপর কোন প্রকার জোর না পড়ে । নিঃশ্বাস স্বাভাবিক অবস্থায় এক মিনিট কাল পর্যন্ত অবস্থান করিবে । হলাসন অভ্যাস কালে যদি প্রথম ক্ষেত্রে পূর্ণ হলাসন করা সম্ভব না হয় তাহা হইলে কিছুদিন অর্ধ হলাসন অভ্যাস করিলে ভাল হয় । পদদ্বয় প্রসারিত অবস্থায় হলাসন ঠিক লাজলের

মত দেহটিকে দেখায়। যদি পদবন্ধে পশ্চাৎমুখ করিয়া এই হলাসন প্রক্রিয়ায় আসা যায় তাহলে সেই প্রক্রিয়াকে বন্ধ হলাসন বলে। বন্ধহলাসনে হাঁটু বন্ধ মস্তক ছাড়াইয়া বাইরে যাইবে না। দুই পায়ে Cross অংশটি নাকে যেখানে চশমা আটা হয় তাহার দিকে নামাইতে চেষ্টা করিবে।

**উপকারিতা**—হলাসন যেমন উপকারী আসন তেমনি বিশ্বাসঘাতক আসন বলিলেও অত্যাশ্চর্য্য হয় না। বারো বৎসরের নিম্নে বালকবালিকাদের এই আসন করিতে নাই। যাহাদের কোন cervical tension থাকে না বা ঘারে কোন বাধা থাকে না বা কোন Spondylosis-জনিত রোগ নাই সেইসব ক্ষেত্রে হলাসন অভ্যাস করা যাইতে পারে। হলাসন Petuitory ও peneal গ্রন্থির উপর প্রভাব বিস্তার করে বলিয়া scx এর উপর যে চাপ সৃষ্টি করে তাহা বারো বছরের নিম্ন বয়সের ছেলেমেয়েদের অভ্যাস করিলে প্রভূত ক্ষতি সাধন করে। কিন্তু ইহা থাইরয়েডের উপর অভাবনীয় প্রভাব বিস্তার করে বলিয়া ইহা একটি অধিতীয় উপকারী আসন। থাইরয়েড গ্রন্থিকে যৌবন গ্রন্থি বলে। থাইরয়েড গ্রন্থির ভারসাম্য রস যদি secretion না হয় তা হইলে আমরা অচিরেই অসুস্থ হইয়া পড়ি। থাইরয়েড Secretion ঠিক ঠিক হইলে যৌবনকে অনেকদিন ধরিয়া রাখা যায়। থাইরয়েড গ্রন্থিও শ্বাসনালীর নীচে অবস্থান করে। এবং ইহার দুই পাশে দুইটি করিয়া parathyroid গ্রন্থি থাকে। Parathyroid গ্রন্থি ঠিক ছোট আঙুর ফলের মত দেখিতে। ইহারা দেহের Iodineকে controll করে। সুতরাং হলাসন অভ্যাসে যদি এই সমস্ত gland-এর defficiency থাকে তাহা দূর করিতে সক্ষম।

হলাসন মেরুদণ্ড নমনীয় করে এবং মেরুদণ্ডস্থিত স্নায়ুগুলিকে সবল করে। হলাসন একটি forward bending আসন। সে কারণে এই আসন অভ্যাসের পরে ভুজাসান, ধনু্রাসন, উষ্ট্রাসন বা চক্রাসন জাতীয় আসন অভ্যাস করিতে হয়। আমাদের মনে রাখিতে হইতে মেরুদণ্ডের নমনীয়তার উপর যৌবন নির্ভর করে। যখন দেহে জরা ও বার্ধক্য আসিতে থাকিবে তখন মেরুদণ্ড কঠিন হইতে কঠিনতর হইয়া যায়। নিয়মিত হলাসন অভ্যাসে আমরা অকালবার্ধক্য রোধ করিতে সক্ষম হইব। তলপেটের পেশীগুলি দুর্বল হইয়া গেলে আমরা অজীর্ণতা কোষ্ঠবদ্ধতা রোগে আক্রান্ত হই। এই সমস্ত রোগে হলাসন আমাদের সাহায্য করে। যাহারা বর্ধিত প্লীহা বা যকৃত বা বহুমূত্র রোগে আক্রান্ত হলাসন অভ্যাস তাহাদের পক্ষে আশীর্বাদ-স্বরূপ। কিছুরূপ হলাসন অভ্যাস করিলে দেহে যে ক্লান্তি ভাব আসে শ্বাসনে ফিরিলে বিশ্বাসজনিত এক আকর্ষণীয় স্নেহ দেহে অনুভব করা যায়। যাহাদের কণ্ঠস্বর ককর্ষণ এবং গানের ভালো গলা চায়, যৌবনে অতিশয় মৃদু ছোট ছোট ফোড়া বা ব্রণর দ্বারা আক্রান্ত হয়, গলার নীচে কি যেন একটা লাগিয়া থাকে এইরূপ মনে হয় এই সব ক্ষেত্রে হলাসন অভ্যাস আশাতীত ফলপ্রদ। শব্দ মনে রাখিবে হলাসন

অভ্যাস আসনের প্রথম দিনেই করিতে নাই। তা হইলে হলাসনের অপকারিতা হইতে দূরে থাকিতে পারিবে।

### শশঙ্গাসন

এই আসনের নামের সহিত শশক বা খরগোসের আকৃতির মিল আছে বলিয়া ইহাকে শশঙ্গাসন বলে। শশক যখন ভয় পাইয়া মূৰ্খটিকে তাহার দেহভাঙ্গুরে লুকাইয়া রাখে তখন ষেরূপ দেহের আকৃতি হয় মানুষের দেহটিকে সেইভাবে আনিত পাবিলে শশঙ্গাসন করা হইয়া থাকে। বজ্রাসনে বসিয়া এই আসন অভ্যাস করিতে হয়। দ্বুইহাত দ্বারা দ্বুইপায়ের গোড়ালি ধারণ করিয়া দ্বুই হাঁটুর উপর দেহভার ন্যস্ত রাখিয়া নিতম্ব পৃষ্ঠদেশেব সহিত ডিগবাজী খাইবার ন্যায় উপরিদিকে উঠাইতে হইবে যাহাতে ব্রহ্মতালু ভূমি স্পর্শ করে এবং কপাল হাঁটুদ্বয়ের সহিত সংলগ্ন হয়। দেহকে এইভাবে উঠাইয়া মস্তক মূর্ত্তিকা সংলগ্ন করিবার কালে শ্বাস ত্যাগ করিতে হইবে। এইরূপ অবস্থানে আবাসস্থলে তিরিশ সেকেন্ডকাল স্বাভাবিক শ্বাস প্রশ্বাসে থাকিতে হইবে। দেহটিকে সামনের দিকে ডিগবাজি খাওয়ার মতন এমন ভাবে বাঁকাইবে যাহাতে হস্তদ্বয় সটান থাকে। ত্রিবিংশ সেকেন্ডকাল অবস্থান শেষে শ্বাস গ্রহণ করতে করিতে দেহকে বজ্রাসনে উঠাইয়া আনিবে। হস্তদ্বয় হাঁটুর উপর অবস্থানপূর্বক বিশ্রাম করিবে।

**উপকারিতা**—কথিত আছে এই আসন প্রক্রিয়ায় যাইতে হইলে মেরুদণ্ড স্বাভাবিক অবস্থার থেকে দ্বুই তিন ইঞ্চি পরিমাণ লম্বা হয়। সেকারণে ইহা লম্বা হইবার সহায়ক আসন। এই আসন মেরুদণ্ডের পেশী ও স্নায়ু দৃঢ় করে। জঠোরায়ম উদ্দীপ্ত রাখে ও কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। Thyroid Tonsil, Pituitary বা অন্যান্য মস্তিস্ক গ্রন্থির সর্বলতা বৃদ্ধি সহায়তা করে। ইহা একটি মাঝারি ধরনের anti-gravity আসন। শীর্ষাসনে যাহাদের অসুবিধা আছে তাহার পরিবর্তে তাহারা এই আসন করিতে পারে। ইহাতে শীর্ষাসনের আংশিক ফল পাওয়া যায়। ইহা দাঁত দিয়ে রক্ত পড়া, কানে পূজ হওয়া এই সমস্ত রোগ উপশম করে। ছোট ছোট ছেলেমেয়েদের চোখের—Power রোগ ক্রমবর্ধমান হইতে দেখা গেলে শশঙ্গাসন সেই increasing trendকে রোধ করিতে সক্ষম হয়।

### সর্বাঙ্গাসন

ইহাও একটি Anti-gravity আসন। সমস্ত দেহটিকে কাঁধের উপর ভর রাখিয়া এবং নিতম্বদ্বয় হস্তদ্বারা ধারণপূর্বক দেহটিকে উল্টোভাবে সটান করিয়া রাখিতে হইবে। এই আসনকে অনেক বিপরীতকরনী মদ্রা আখ্যা দিয়া থাকে যেহেতু এই আসন অভ্যাসে জোরের কিছুটা প্রয়োজন হয়। সেই কারণে মদ্রাকে প্রাধান্য দেওয়া হইয়া থাকে। চিত হইয়া শূন্য এই আসন অভ্যাস করিতে হয়। দেহ এমনভাবে উল্টোলিত করিতে হইবে যাহাতে বক্ষদেশ চিবুকের সহিত লাগিয়া থাকিবে। অনেক সময় সর্বাঙ্গাসন



এত সহজভাবে করা হয় যখন হস্তশ্রম দ্বারা নিত্যম্ব ধাঁধাবার কোন প্রয়োজন থাকে না। কিছুক্ষণ সর্বাঙ্গাসনে অবস্থান করিয়া হস্তদ্বারা নিত্যম্ব ধারণপূর্বক দেহটিকে পশ্চাদ্গতিকে কমপক্ষে ৬০ পর্যন্ত হেলাইয়া রাখিতে পারিলে ইহাও সর্বাঙ্গাসনে variation বা বিকম্প। ইহাকে ত্র্যক সর্বাঙ্গাসন বলে। সাধারণতঃ ৩০ সেকেন্ড হইতে এক মিনিটকাল পর্যন্ত স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাসে এই আসন অভ্যাস করাই শ্রেয়।

উপকারিতা—এই আসনের উপকারিতার শেষ নাই। কিছুদিন অভ্যাসে ইহার গুণ উপলব্ধি করিতে বিলম্ব হইবে না। ইহা প্রায় সর্বরোগ আরোগ্য করিবার ক্ষমতা রাখে, যেমন Thyroid বা যৌবন গ্রন্থি, Para-Thyroid বা উপেন্দ্র গ্রন্থি Tonsil বা তালুগ্রন্থি বা লালাগ্রন্থি প্রভৃতির সমুদয় রোগ হরণ করিতে সক্ষম। Thyroid গ্রন্থি আমাদের দেহে রোগ প্রতিষেধক গ্রন্থি। তালুগ্রন্থি আমাদের রোগ প্রতিরোধক গ্রন্থি। ইহারা সবল না থাকিলে দেহ সবল থাকে না। সেকারণে সর্বাঙ্গাসনের প্রয়োজন আছে। মলভাণ্ড বিপরীত মুখী হয় বলিয়া মধ্যচ্ছদা বা Diaphragm ঝিল্লীর বিস্তারের অবকাশ থাকে। হৃৎকম্পিত প্রচণ্ড বৃদ্ধি করে ও জঠরাগ্নি উদ্দীপ্ত হয়। স্বাভাবিক অবস্থায় আমরা যখন শ্বাস গ্রহণ করি সেই সময় মধ্যচ্ছদা নীচের দিকে নামিতে থাকে এবং যখন শ্বাসত্যাগ করি তখন মধ্যচ্ছদা উপরের দিকে উঠিতে থাকে। সুতরাং এই মধ্যচ্ছদার একটা Stroke length বা গতিপথ আছে। যাহা বয়সের সাথে সাথে কমিতে থাকে। সর্বাঙ্গাসনে মলভাণ্ড বিপরীতমুখী হওয়ার দরুন মধ্যচ্ছদাব কাজ ফুরাইয়া যায়। পায় বিস্তার। সে কারণে এই আসন অভ্যাসে শ্বাস প্রশ্বাসের ক্ষমতা বাড়ে। যাহারা অনিদ্রা রোগে ভোগে, কারণে অকারণে মাথা টিপটিপ করে, গলার কাছে কি যেন সব সময় লাগিয়া থাকে, সকালে শয্যাভ্যাগের পরে সাত আটটা প্রচণ্ড হাঁচি হইয়া থাকে দিনের প্রায় সব সময় যেন গলাটা খুঁশ খুঁশ করে এইসব ক্ষেত্রে সর্বাঙ্গাসন অতীব ফলপ্রসূ। যোগীরা সাধারণত Thyroid গ্রন্থির উপর খুব প্রাধান্য দিয়া থাকে এই কারণে যাহাতে Thyroid-রস কোন অবস্থাতেই শুকাইয়া না যায়। Thyroid রসকে এর তৎসংলগ্ন Para-Thyroid রসকে সব সময় মজুত রাখিতে সর্বাঙ্গাসন প্রক্রিয়া একটি ভগবানের আশীর্বাদ। ডাক্তারেরা সাময়িক ভাবে Thyroid-রস ইংজেকসন দিয়া অতীব সফল পাইয়া থাকে সে বিষয় কোন সন্দেহ নাই। কিন্তু তাহা সাময়িক। বহু পরীক্ষা নিরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে এই ইন্ডিয় গ্রন্থিটি বিশেষ ভাবে আমাদের দেহে যৌবন রাখিতে সক্ষম। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে মকরধ্বজ ওষুধটি সে কাজ কিছুটা সম্পন্ন করে। ইহা গ্রন্থিটিকে সবল রাখে এবং রস উৎপাদন করায়। আমাদের দেহে যখন আয়োডিনের অভাব হয় তখন রক্ত দূষিত হইয়া পড়ে, Para-Thyroid গ্রন্থি চারটি এই আয়োডিন রস উৎপন্ন করে, রক্তে মিশ্রিত হয় এবং সমুদয় স্নায়ু ও গ্রন্থিগুলিকে সবল রাখে।

দেহের অকারণ জরা বাধক একটি ব্যাধি। অনেকে সময়ের আগে জরা ব্যাধিগ্রস্ত হইয়া পড়ে। ইহারা আগে হইতেই সর্বাঙ্গাসন অভ্যাসে মনোনিবেশ করিবে। অন্যান্য

রোগের ভিত্তি যেমন দাঁত দিয়ে রক্ত পড়া, কানে পূঁজ জমা, মাথায় খুঁস্ক ছওয়া ইত্যাদি উপশম করিতে সক্ষম। অজীর্ণ রোগে, কোষ্ঠবদ্ধতা প্লীহা বা যকৃতের রোগ, ধূহং অস্ত্রের আজানা জাতীয় রোগ, মেয়েদের ধাতু রোগ, জরায়ুস্থানচ্যুত রোগ ইত্যাদি সারাইতে সক্ষম। যে সমস্ত মেয়েদের অল্প কারণেই জরায়ু, নিম্নাভিমুখী হইতে চায় সর্বাঙ্গাসন অভ্যাসে তা স্থানে পুনঃস্থাপিত হয়। শারীরিক দুর্বলতা, মাথা ঘোরা, মাথা ব্যথা, অর্শ, হার্ণিয়া প্রভৃতি বোগও এই আসন অভ্যাসে দূর হইয়া থাকে। অভ্যাস করিবার পূর্বে উপযুক্ত শিক্ষককে জিজ্ঞাসা করিয়া লইতে হয় যে এই আসন তার করা বিধেয় কিনা। তবে বারো বৎসরের নিম্নে ছেলেমেয়েদের না অভ্যাস করাই শ্রেয়। কারণ pituitary গ্রন্থি প্রভাবে Sex gland-এ আলোকপাত কবে। প্রেসার খুব বেশী থাকিলে এই আসন অভ্যাসে সাবধানতা অবলম্বন করিবে।

### সুপ্ত বজ্রাসন

বজ্রাসন বসিয়া ধীরে ধীরে চিত হইয়া শূন্য পড়িলে সুপ্ত বজ্রাসন সম্পন্ন হয়। হস্তদ্বয় ভাঁজ করিয়া মাথা নীচে বালিশের ন্যায় ধারণ করিতে হইবে। খেয়াল রাখিতে হইবে স্কন্ধদ্বয় হাহাতে ভূমি সংলগ্ন করিয়া থাকে। হাঁটুদ্বয় জোরা রাখিয়া ভূমি স্পর্শ করাইতে চেষ্টা করিবে। খেয়াল রাখিবে যেন স্কন্ধদ্বয় ভূমি হইতে উঠিয়া না যায়। ইহাই সুপ্ত বজ্রাসন। সুপ্ত বজ্রাসনে থাকিবার সময় চিবুককে বকের সহিত সজোরে চাপিয়া রাখিবে। প্রথম অভ্যাসে আসন একটু কষ্টকর। যে কোন বয়সের ছেলেমেয়ে এই আসন অভ্যাস করিতে পারে।

স্বাস্থ্যকাল—এই আসন অভ্যাসকালে এক হইতে দুই মিনিটকাল পর্যন্ত স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাস থাকিবে। মেরুদণ্ড নিম্নাভিমুখী রাখা এবং মেরুদণ্ডপ্রদেশের স্নায়ুপেশী, এবং বস্তি প্রদেশের স্নায়ুপেশী সবল করিতে সক্ষম করে। পায়ের চোঁটদ্বয় নীতশ্বর উপর চাপসৃষ্টির দরুন মূত্রথলিধ্বয়ের উপর যে প্রভাব বিস্তার করে তাহাতে Bed—Wetting বা বিছানায় প্রস্রাব করা রোগ সারাইতে প্রচুর সহায়ক। কোষ্ঠবদ্ধতা, অম্বল, পায়ের বা হাঁটুর বাত প্রভৃতি রোগ আরোগ্যে এই আসনটি সাহায্য করে।

### সেতুবন্ধনাসন

সর্বাঙ্গাসন অবস্থায় এই আসনে আসিতে হয়। সর্বাঙ্গসন ঠিকমত করিয়া আস্তে আস্তে তির্ষক সর্বাঙ্গসনে পাদদুটিকে কোমর হইতে পিছন দিকে ৬০° পরিমাণ হেলাইয়া দিবে। এই তির্ষক সর্বাঙ্গন অবস্থায় আসিয়াই কোমরের নীচে হস্তদ্বয় দৃঢ়ভাবে অবস্থান করাইয়া দেহটিকে হস্তদ্বয়ের উপর ভর করিয়া ধীরে ধীরে পা দুইটি কোমর হইতে মাটির দিকে সংলগ্ন করিবে হাহাতে শূন্য পায়ের অঙ্গুলিগুণি ভূমি স্পর্শ করিবে, গোড়ালিদ্বয় উঁচু থাকিবে। আসলকথা দেহটিকে সেতুর ন্যায়

অবস্থান করাইবে। ইহাকেই সেতুবন্ধন আসন বলে। সাধারণত সর্বাঙ্গিনাসন, তিৰ্ধক সর্বাঙ্গিনাসন, ও সেতুবন্ধনাসন একই উত্থানের উপর করিতে হয়। প্রতিটি ক্লেপ ৩০ সেকেন্ড করিয়া অভ্যাস করিলে ফল ভাল পাওয়া যায়।

**উপকারিতা**—ইহা মেরুদণ্ডের ব্যায়াম। মেরুদণ্ড বিপরীতমুখী হয় বলিয়া ( Back Bending ) মেরুদণ্ড ব্যাধিগর্ভী সারাইতে সক্ষম। যাহাদের Lumber Sacrum Region-এ কোন ব্যথা বা আড়ষ্ট ভাব থাকে অথবা মেরুদণ্ডের নমনীয়তা হারাইতে থাকে তাহারা অবশ্যই এই আসন অভ্যাস করিবে। Cervical Region-এ যাহাদের কিছুটা শক্ত শক্ত ভাব থাকে তাহারা এই আসন অভ্যাসে কিছু সাবধনতা অবলম্বন করিবে। হস্তদ্বয় দ্বারা মস্তাশয়ের উপর চাপ সৃষ্টি করুন মস্তাশয়ের কার্য-কারিতা বৃদ্ধি করে। পুরুষের ক্ষেত্রে Prostrate gland-এর বৃদ্ধি রোধ করিতে সক্ষম। মেয়েদের ক্ষেত্রে ovarian tube-এর উপর এই আসনের প্রভাব অপরিসীম। নিয়মিত মাসিকস্রাব যাহাদের হয় না তাহারা ফল পাইবে। ছোট ছেলেমেয়েরা যাহারা ঘূমের মধ্যে স্বপ্নদোষে বিছানায় প্রস্রাব করিয়া ফেলে এই আসন অভ্যাসে সেই ব্যাধি দূর হয়।

### সিংহাসন

গোড়ালীৰ উপর নিতম্বদ্বয় অবস্থানপূৰ্বক বজ্রাসনের ন্যায় বসিবে। হস্তদ্বয় হাঁটুর উপর অবস্থান করিবে। মেরুদণ্ড সোজা করিয়া চিবুক বুকের সহিত চাপিয়া ধরিয়া চক্ষুদ্বয় আকাশের দিকে ন্যস্ত করিবে। এমত অবস্থায় জিহ্বা সম্পূর্ণভাবে নীচের দিকে ঝুলাইয়া বাহির করিবে। এই অবস্থায় থাকাকালীন গলার মধ্য হইতে এমনভাবে স্বর নির্গত করিতে থাকিবে যেন মনে হইবে সিংহ গর্জন করিতেছে। সেজন্য ইহাকেই সিংহাসন বলে।

**উপকারিতা**—সিংহাসন সাধারণত যাহারা তৌতলামিতে ভোগে তাহাদের পক্ষেই প্রযোজ্য। দ্রুত নিঃশ্বাস প্রঃশ্বাস বিহবার কালে গলার ভিতর ঘেরূপ শব্দের সৃষ্টি করিতে হয় তাহা জিহ্বার উপর দিয়া বাহিরে গড়াইয়া আসে। এইশব্দ গর্জনের সিংহের গর্জনের ন্যায় উপস্থাপিত হয় বলিয়া আলজীবের উপর চাক্ষু্য সৃষ্টি করে। ফলস্বরূপ গলার জড়তা দূর হয় ও পরিষ্কার কথা বলিতে সাহায্য করে। Speech Therapy বলিতে আমরা যাহা বুঝি এই আসন সেই রোগের উপরেই আঘাত হানিতে সক্ষম। ঘন ঘন শ্বাসের আগমন ও নির্গমন আলজীব জিহ্বার মধ্য দিয়া হয় বলিয়া সেখান-কার জড়তা দূর করিয়া স্বাভাবিক কথাবার্তা বলিতে সাহায্য করে।

## মৎস্যাসন

মৎস্যাসনকে অনেক সময় মৎস্যমুদ্রা বলা হইয়া থাকে। যোগীরা কুস্তক সহযোগে এই আসনে জলের উপর ভাসিয়া থাকিতে পারেন। এই জন্যই ইহার নাম মৎস্যাসন হইয়াছে। পশ্চাসনে আবশ্য হইয়া পিছনদিকে এমনভাবে শূইয়া পড় যাহাতে পৃষ্ঠ-প্রদেশ ভূমি স্পর্শ না করে। শূধু মাথার উপর দেহভার ন্যস্ত কর এবং ঘার পশ্চাৎ-দিকে বঁকাইয়া Rib Box সাধ্যমত উঁচু করিয়া দুই হাতের অঙ্গুলি দ্বারা দুই পায়ে বড়ো আঙুল সজোরে টানিয়া ধরো। এমনভাবে কনুইয় ভূমিতে চাপিয়া ধরিতে চেষ্টা করো। ইহাকেই মৎস্যাসন বলে। এমনভাবে তাহা ভূমিতে রাখিবে যাহাতে গ্রীবা সটান থাকে এবং অভ্যাসকালে কমপক্ষে একমিনিট কাল অবস্থান করিবে। শ্বাসনালী বক্ষপিঞ্জরের সঙ্গে নাসিকাধ্বয়ে ছিদ্র প্রায় এক লাইনে আসিতে থাকে। মনে রাখিবে অতিরিক্ত চর্বিষক্ত দেহ এবং কঠিন মেরুদণ্ড এই আসন অভ্যাসে প্রতিকূল। যাহারা পশ্চাসন বা মূক পশ্চাসন করিতে পারে তাহারা এই আসন অভ্যাসে বিরত থাকিবে।

**উপকারিত্ব** — শ্বাসকণ্টের তাড়নায় যাহারা ভুগিতেছে এবং দুর্বল ইন্দ্রগ্রন্থি (Thyroid gland) লইয়া বাস করিতেছে তাহাদের পক্ষে এই আসন করা অবশ্যই কর্তব্য। এই ইন্দ্রগ্রন্থির সঙ্গে আরও চারটি উপেন্দ্রগ্রন্থি (Para Thyroid) সংযোজিত আছে। কণ্ঠনালীর দুইপাশে দুইটি করিয়া ইহাদের অবস্থান। এই ইন্দ্রগ্রন্থির এবং উপেন্দ্র-গ্রন্থির যদি কোন অস্বাভাবিক অবস্থা দেখা যায়, যেমন ধীরে শূকাইয়া যাওয়া, রস নিঃসারিত হইতে থাকা, গলা অহেতুক মোটা হইয়া যাওয়া, স্বরভঙ্গ হওয়া, চক্ষু অহেতুক বাহিরের দিকে আসিতে থাকা, অকালেই যৌবন যেন ঝড়িয়া পড়িতেছে তাহাদের পক্ষে এই আসন অভ্যাস অবশ্যই কর্তব্য। ইন্দ্র গ্রন্থির উপর উপেন্দ্র গ্রন্থির রং আলাদা। উপেন্দ্র গ্রন্থিগুলি আয়োডিন সঞ্চারিত করিতে থাকে। দেহের আয়োডিন কমিয়া গেলে আমরা নানাবিধ ব্যাধির দ্বারা আক্রান্ত হই। যেমন অন্তর্মুখী স্রাবের সৃষ্টি করে উপেন্দ্রগ্রন্থিসমূহ সেইরূপ অন্তর্মুখী স্রাব শরীর গঠনের পক্ষে সাহায্য করিতে থাকে ফলে আমাদের স্বাস্থ্য অটুট রাখিবার এই মৎস্যাসন একটি অপরিহার্য আসন। কারণ এই আসন অভ্যাসে গণ্ডপ্রদেশ প্রসারিত হয় বলিয়া দ্রুত রক্ত সঞ্চালনের সহায়তা করে।

হাঁপানি রোগাক্রান্ত ব্যক্তিদের মৎস্যাসন করিতে হয়। Rib Box বা বক্ষপিঞ্জর উন্মোচিত থাকে বলিয়া অধিক মাত্রায় শ্বাস ফুসফুসে প্রবেশ করিতে সক্ষম হয়। দেখা গিয়াছে দ্রুত শ্বাসকণ্টের অবসানের জন্য এই মৎস্যাসন একটি অপরিহার্য আসন। বক্ষ পিঞ্জর ক্ষীণ হয় বলিয়া ফুসফুসের শেষ প্রান্তির শেষগুলি প্রচুর পরিমাণে বায়ু পাইতে সক্ষম হয় এবং দীর্ঘকাল অভ্যাসের ফলে তাহাদের সজীবতা প্রাপ্ত হয় ও শ্বাসকণ্ট কমায়। সুতরাং হাঁপানী রোগীর পক্ষে এই আসন অভ্যাস করা একান্তই কর্তব্য।

এই Thyroid গ্রন্থি ও Parathyroid গ্রন্থিগুণীল আমাদের দেহে ক্যালসিয়াম বাড়াইতে অপরিসীম সাহায্য করে। এই অন্তঃস্ফরণ শত রস ক্যালসিয়ামের পরিশোধন তো করেই, উপরন্তু দুর্বল ক্যালসিয়ামকে জীর্ণ করিয়া দেহের অন্য অংশের কাজে লাগায়। দুঃখাদি ক্যালসিয়াম গঠনের সাহায্যকারী। সেই দুঃখজাতীয় দ্রব্যগুলি উপেন্দ্রগ্রন্থির রসে দ্রাবণপূর্বক যথাযথ পরিপাকের সাহায্য করে। যখন দেহের মধ্যে দেখা যায় Thyroid ও Parathyroid গ্রন্থি দুর্বল হইয়া পড়িয়াছে তখন তাহাদের সঞ্জীবিত করিবার ভালো ও নুখ পাওয়া যায় না। এমন কি দুঃখ ইনজেকশনেও বা ক্যালসিয়াল ইনজেকশনেও কোন কাজ হয় না। সেইসব ক্ষেত্রে মৎস্যাসন একটি অত্যাস্চার্য ফল প্রদান করিতে সক্ষম হয়। এই গ্রন্থিগুণীল দুর্বলতার পরিপ্রেক্ষিতে পরিপাক শক্তিও কমিয়া যায়, কোষ্ঠবদ্ধতা ও অজীর্ণ রোগ বাড়িতে থাকে। বেশীদিন এই অবস্থায় চলিলে বিবিধ দুরোগ জন্মায় এবং আশেপাশেও অস্ত্রে ক্ষত সৃষ্টি করে। সাদা সাদা চকচকে নখগুলি কেমন যেন বিবর্ণ হইতে থাকে। নানা প্রকার চর্ম রোগের সৃষ্টি হয়। পিত্তখলিও যেন বিদ্রোহ সৃষ্টি করে। অটুট মাংসপেশীর দৃঢ়তা ক্রমে ক্রমে শৈথিল্যের ভাব প্রকাশ করে। কারণে ও অকারণে মাংসপেশীর ক্ষিপণী সৃষ্টি হয়। উপরিউক্ত সমস্ত ব্যাধিগুণীল মৎস্যাসনে উপশম হইতে পারে। সর্বাঙ্গাসন বা হল্যাসন দ্বারা এই গ্রন্থিগুণীল সংকোচন সৃষ্টি করে। সেই কারণে ঐ আসনগুলির পরেই মৎস্যাসন শ্রেয়। সেইজন্য সংকোচনের পূর্বেই প্রসারিত হইবার স্লযোগ গণ্ডপ্রদেশকে দিতে হইবে। কারণ আকৃশ্ণন ও বিকৃশ্ণনে রক্তের গতি বৃদ্ধি পায়। সর্বশেষে এক কথায় বলা যায় ইহা যৌবন রক্ষার আসন এবং গ্রন্থিগুণীলকে যৌবন গ্রন্থি বলা হইয়া থাকে।

### স্বস্তিকাসন

এই আসন অভ্যাসে মনে স্বস্তি অতিশয় অনুভব হয় বলিয়া ইহার নাম স্বস্তিকাসন হইয়াছে। পদদ্বয় গোড়ালীর উপরে প্রায় সমকোণে বিন্যস্ত হয় বলিয়া ইহার নাম স্বস্তিকাসন। উপনিষদে স্বস্তিকাসন প্রসঙ্গে বর্ণিত হইয়াছে—

“বর্ণ্যতে স্বস্তিকং পাদতলয়োরনুভয়োরপি।

পূর্বোত্তর জানুনি ধ্যে কৃৎসানমদূরীরতম ॥”

যথা উভয় পদতল পূর্বে ও উত্তরে জানুদ্বয়ের মূলে সংস্থাপিত হইলেই স্বস্তিকাসন সিদ্ধ হয়।

পদদ্বয় প্রসারিত করিয়া বস। পরে ডান পা হাঁটুর কাছে ভাঁজ করিয়া ডান পদতল বাম জানুমূলে লগাইয়া রাখ। তৎপরে বাম পা ভাঁজ করিয়া ডান পায়ের উপর এমন ভাবে স্থাপন কর যাহাতে বাম গোড়ালী যোনিমণ্ডলের উপরিভাগে অবস্থান করে। এখন পদদ্বয় গোড়ালীদ্বয়ের কিছ্র উপরে এমন ভাবে সন্নিবিষ্ট কর যাহাতে পায়ের

হারের উপর কোন রকম কণ্টকর চাপের সৃষ্টি না করে। ইহা অনেকটা সিঁধাসনের মতন। সিঁধাসনে শূন্য নিম্ন গোড়ালী সিঁধনীতে সংঘবদ্ধ হয় এবং অন্য গোড়ালী যোনিমণ্ডলে চাপের সৃষ্টি করে। সিঁধাসন অপেক্ষা স্বস্তিকাসন কিছু সহজসাধ্য।

**উপকারিতা**—স্বস্তিকাসনে মেরুদণ্ড সবল ও উন্নত থাকে। কিন্তু বক্ষপঞ্জর সমুদ্বাধানে উন্নত থাকিবে না। অর্থাৎ মেরুদণ্ড বক্র হইবে না। মেরুদণ্ড বক্র অবস্থায় স্বস্তিকাসন অভ্যাসে দেহে অচিরে ক্লান্তিবোধ অনুভব হইবে। ইহা কামা নহে। স্বস্তিকাসনে মেরুদণ্ড রক্ত দ্রুত সঞ্চারিত করে। ফলে মস্তিষ্ক হালকা থাকে এবং জ্ঞান মন্দের সহায়ক। ইহাকে ধ্যানাসনও কহে। অর্থাৎ এই আসনে উপবিষ্ট অবস্থায় আমরা ধ্যানযোগে উপস্থিত হইতে পারি। নিম্ন অঙ্গ অনেকক্ষণ পর্যন্ত বদ্ধ থাকে বলিয়া শ্বাসনে দ্রুত রক্তের সঞ্চালন করে। সেইহেতু ইহা বাত ব্যাধি দূর করিতে সক্ষম। পশ্চাসন বা সিঁধাসনের ন্যায় স্বস্তিকাসন উপাসনা ধর্মগ্রন্থ পাঠ ও পূজাদি কাজের সহায়ক। এই আসন রাজযোগের আসন। পশ্চাসন, সিঁধাসন, ও স্বস্তিকাসন ও সমাসন একই পর্যায়ের আসন।

### সমাসন

রাজযোগের পশ্চাসন, সিঁধাসন বা স্বস্তিকাসন, যোগাসন ইত্যাদির ন্যায় সমাসন একটি ধ্যানাসন। সমাসন স্বস্তিকাসনের চেয়ে কিছুটা তফাৎ বিদ্যমান। স্বস্তিকাসনে যেমন বাম ও ডান গোড়ালী বিপরীত উরুদ্বয়ের উপর সংস্থাপিত হয়, সমাসনে বাম ডান গোড়ালী লিঙ্গমূলের উর্ধ্ব বা উপরিভাগে উপরূর্ধ্বপরি সংস্থাপিত হয়। ডান পা ভাঁজ করিয়া জানুর কাছে টানিয়া আনিতে হইবে। ডান গোড়ালী ডান হস্তদ্বারা এবং ডান পদাঙ্গুষ্ঠ বাম হাতে ধারণ কর। ইহার পর ডান গোড়ালী উর্ধ্বমুখী এবং ডান পদাঙ্গুষ্ঠ নিম্নমুখী করিয়া লিঙ্গমূলের উপর সংস্থাপিত কর। ইহার পরে ডান পদতল উর্ধ্বমুখী এবং ঐ পদের উপরিভাগ ভূমিপৃষ্ঠে পাড়িয়া থাকিবে। জনন যন্ত্রাদি গোড়ালীর নীচে এমনভাবে স্থাপন করিতে হইবে যাহাতে অণ্ডকোষের উপর কোন চাপ সৃষ্টি না করে। বাম পা-টিও এইভাবে ভাঁজ করিয়া বাম গোড়ালীকে ডান গোড়ালীর উপর লিঙ্গমূলে স্থাপন করিতে হইবে। লিঙ্গমূলে স্বাধিষ্ঠান চক্র অবস্থিত। এই চক্রের উপর উভয় গোড়ালীর যে চাপের সৃষ্টি করে তাহাতে স্তম্ভ চক্রের ভাবনা প্রকাশ হইতে থাকে। এই আসন করিবার কালে মেরুদণ্ড উন্নত এবং সমস্ত দেহ ভারসাম্যে অবস্থান করিবে।

**উপকারিতা**—আগেই বলা হইয়াছে সমাসন একটি রাজযোগের আসন। পশ্চাসন, সিঁধাসন বা স্বস্তিকাসনের ন্যায় অনেকক্ষণ এই আসনে বসিয়া থাকা সম্ভব। এই সমাসন যথা ধ্যানাসন স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ উপকারী না হইলেও

খ্যানাদির পক্ষে একান্ত প্রয়োজন। যাহাদের হাইড্রোসীল বা অশ্‌কোষের ব্যাধি আছে তাহারা এই আসন কদাচ অভ্যাস করিবে না। এই আসন দেহের সকল অঙ্গ সম-ভাবে বিস্তৃত হয় বলিয়াই সমাসন। ফলে রক্ত চলাচল সমভাবে দেহের সমগ্র অংশে প্রসারিত হয়। এই আসনটির আর একটি নাম 'গুপ্তাসন'। 'পশ্চাসন' 'সিদ্ধাসন' ইত্যাদি আসনের ন্যায় এই আসনের উপকারিতা বিদ্যমান। যাহারা অতি মাগ্নয় ইন্দ্রিয়াদির তাড়নায় ভোগে এই আসন তাহাদের পক্ষে অধিক উপযুক্ত। বলা বাহুল্য এই আসন পুরুষের পক্ষেই প্রযোজ্য। কোন কোন ক্ষেত্রে দেখা গিয়াছে যে সমস্ত নারী অতিরিক্ত সাদা স্নাবে ভোগে এই আসন অভ্যাসে তাহাদের কথঞ্চিৎ উপকার পরিদৃষ্ট হয়।

### সিদ্ধাসন

সিদ্ধাসনও রাজযোগের আসন। পশ্চাসনের ন্যায় উপাসনা ও অধ্যায়নাদির পক্ষে বিশেষ প্রশস্ত। কথিত আছে এই আসন অভ্যাসে যোগসিদ্ধি লাভ হয়। ইহা যোগীদের অতি প্রিয় আসন। গোরক্ষসংহিতায় সিদ্ধাসন সম্বন্ধে বর্ণিত আছে—

“যোনিস্থানকর্মাগ্নি মূলঘটিতং কৃৎস্না দৃঢ়ং বিন্যাসেৎ  
মেঢ়ে পাদমথৈকমেব হস্তয়ে কৃৎস্না সমং বিগ্রহম্।  
স্থানদুঃ সংঘমিতোন্দ্রিয়োহচলদৃশ্য পশ্যানদ্ধবোরস্তরম্  
চৈতন্যাখ্যকপাটভেদজনকম্ সিদ্ধাসনম্ প্রোচ্যতে॥”

অর্থাৎ সীবনীতে বা যোনীস্থানে দৃঢ়ভাবে স্থাপন করিতে হইবে। তৎপর ডান গোড়ালী লিঙ্গমূলের উপরে মেঢ়দেশে স্থাপন করিতে হইবে। চিবুকে বন্ধে লাগাইয়া দেহ উন্নত অবস্থান করাইয়া ইন্দ্রিয়গুলি অন্তর্দখীন এবং চক্ষুদ্বয়ের দৃষ্টি ভ্রূমধ্যে নিবদ্ধ করিতে হইবে। এই আসন অভ্যাসে সিম্বির দ্বার উন্মুক্ত হয় বলিয়া এর নাম সিদ্ধাসন। পদদ্বয় প্রসারিত করিয়া বস। বাম পা হাঁটুর কাছে ভাঁজ করিয়া বাম গোড়ালী যোনীস্থানে দৃঢ়ভাবে সংযুক্ত কর। যননোন্দ্রিয় ও অন্ত্রকোষ বাম হস্তে ধীরে ধীরে তুলিয়া ধরিয়া বাম গোড়ালী যোনীস্থানে অবস্থান করাও। বাম পদতল ডান উরুতে সংলগ্ন করিতে হইবে। এবং বাম পদের অঙ্গুষ্ঠাদি ডান উরু ও হাঁটুর মধ্য দিয়া উপরে একটু উঠিবে। যেন গোড়ালীর উপর দেহ ভার না আসে। এমতাবস্থায় সীবনীর দুইপার্শ্বে যে অস্ত্রগুলি অবস্থান করিতেছে সেইগুলির কঠিন স্পর্শ বাম গোড়ালীতে অনুভূত হইতে থাকিবে। ইহার পর বামপদের ও বাম উরুর মধ্যবর্তী স্থানে অশ্‌কোষদ্বয়ের ও যননোন্দ্রিয়কে অবস্থান করাও। ইহার পর বাম পদের ন্যায় ডানপদ ভাঁজ করিয়া লিঙ্গমূলের উপরি ভাগে ডান গোড়ালী অবস্থান করাও অর্থাৎ ডানপদ বাম জানুর উপর প্রসারিত কর। ডান পদের অঙ্গুষ্ঠাদি বাম জানু ও বাম পদের মধ্যে সংস্থাপিত থাকিবে। এই প্রক্রিয়া উল্টো ভাবেও করা যাইতে পারে। বলা

বাহুল্য এই আসন সামগ্রিকভাবে পুরুষের পক্ষে প্রযোজ্য কিন্তু পম্মাসনের ন্যায় সিদ্ধাসনেও নারীগণ অভ্যাস করিতে পারে। সেইরূপ ক্ষেত্রে বামপদের পরিবর্তে ডান পদ এবং ডান পদের পরিবর্তে বাম পদ ব্যবহার করিবে।

উপকাণ্ড—কাহারও কাহারও মতে উপাসনার পক্ষে পম্মাসন অপেক্ষা সিদ্ধাসন অধিকতর উপযোগী। সকলেরই জানা আছে কি নারী কি পুরুষ যোনীস্থান বিন্দিদেশস্থ প্নায়ুস্থলের মূল কেন্দ্র। এই স্থানে মূলোদার চক্র অবস্থিত। গোড়ালী দৃঢ়ভাবে এই স্থানে সংস্থাপিত হয় বলিয়া বীৰ্যধারণ ও সংযোমের অতিশয় সহায়ক। ইহা অভ্যাসে মূলোদার চক্র জাগ্রত হয়। এবং সুষুম্না নাড়ীর দ্বার উন্মুক্ত হয় এবং স্বভাববশতঃ স্নেহদন্ড সরল থাকে বলিয়া কুণ্ডলিনী শক্তিও উদ্ভবমুখী হয়। কিন্তু সাংসারিক জীবের এই আসন অভ্যাস অধিক বাঞ্ছনীয় নয়। বিবাহিত নরনারীর পক্ষে অধিকক্ষণ অভ্যাস অবশ্যই বর্জনীয়। অধিক অভ্যাসে Sex coldness অবস্থা হইবার সম্ভাবনা থাকে। বিবাহ করিবার পূর্বে ব্রহ্মচর্য পালন করিবার কালে এই আসন অভ্যাস ততটা ক্ষতিকারক নহে। প্রাচীন ভারতের মূর্খান ঋষিগণ সিদ্ধাসন অভ্যাসে সিদ্ধহস্ত ছিলেন এবং গুরুদৃষ্টিতে শাস্ত্রাদি পড়িবার কালে গুরুদ্বারা সিদ্ধাসন অভ্যাস করা হইতেন।

### শবাসন

ইহা একটি বিশ্রাম আসন। আসন পদ্ধতি অভ্যাস করিতে গেলে শবাসন কথাটি আসিয়া পড়ে। শব অর্থে মৃতদেহ। তা হইলে এই শবাসনের প্রকৃত ব্যাখ্যা কি? ব্যায়াম যেমন বাহ্যিকভাবে অঙ্গের চালনা এবং অভ্যাসভাবে দেহের ভিতরে অবস্থিত গ্রন্থিদির রস সংরক্ষণ ও রক্তচালনা বোঝায় তেমনি বিপরীত অর্থে ইহাদের স্তম্ভতা। ব্যায়ামের সঙ্গে বিশ্রামের একটি প্রগাঢ় যোগসূত্র আছে। ইহা শরীরের পক্ষে সমানভাবে প্রয়োজন। ব্যায়াম ব্যতীত সম্পূর্ণ বিশ্রামলাভ যেমন সম্ভব নয় তেমনি বিশ্রাম ব্যতীত ব্যায়াম করাও সম্ভব নয়। এই শবাসন সেইরূপ একটি Static ব্যায়াম। শবের ন্যায় নিঃশব্দ ভাবে শুইয়া বিশ্রাম করিতে হয় বলিয়া ইহার নাম শবাসন। এই আসন অভ্যাসে মাংসপেশীর সংকোচনজনিত ক্লান্তি দূর হয়। কিন্তু এই একটি কথা বলিলেই শবাসনের ব্যাখ্যা সম্পূর্ণ হয় না। কারণ মাংসপেশীর অবসাদ বলিলে শবাসনের প্রয়োজন সম্পূর্ণ হয় না। দৃষ্টিশক্তি, বিলাপ, উদ্বেগ এই সমস্তের জন্য প্রকৃত বিশ্রাম দরকার। কর্মময় জীবনের শারীরিক ও মানসিক বিশ্রামের প্রয়োজন আছে। ধ্যান বিশ্রামরহস্যেরই একটি অঙ্গ। ব্যায়ামাচার্য শ্রী বিষ্ণুচরণ ঘোষ মহাশয়ের অগ্রন্থ স্বামী যোগানন্দ বলিতেন, ব্যায়ামের দ্বারা যেমন দেহ ও দেহের মাংসপেশী বর্ধিত হয়, ঠিক ঠিক বিশ্রাম ও শবাসন কবিত্তে পারিলে দেহ ততধিক বৃদ্ধি পায় ইহা প্রমাণিত হইয়াছে। স্বামী বিবেকানন্দ বিশ্রাম রহস্য শিক্ষা অনেককেই দিয়া গিয়াছেন। মাংসপেশীর বৃদ্ধির জন্য যেমন সংকোচন তেমনি উহার স্থায়ীত্বের জন্য শৈথিল্য



—এই উভয়েরই আবশ্যিক আছে।

শ্বাসন বাহ্যত দেখিতে খুব সহজ হইলেও ইহা অভ্যাস অত্যন্ত কঠিন। আসন করাকালীন শ্বাসনের কেন প্রয়োজন আছে তাহা সকলের জন্য দরকার। বৈশীরভাগ লোকের ধারণা শ্বাসন শুদ্ধ চিৎ হইয়া পিঠের উপর শয়ন করিয়া করিতে হয়। অবশ্য চিৎ হইয়া শুইয়া শ্বাসন প্রকৃষ্ট উপায়। এরূপ ক্ষেত্রে হাত দুইটি শরীরের উভয় পার্শ্বে সোজা অবস্থান করাইবে। পদদ্বয় প্রসারিত সরল ও নম্রভাবে পাড়িয়া থাকিবে। গোড়ালিদ্বয় সংযুক্ত থাকিবে কিন্তু পায়ে পাতা ও অঙ্গুলিগুলি দুই পার্শ্বে হেলিয়া পাড়িবে। হাঁটু, কোমর কাঁধ ঘাড় প্রভৃতি অঙ্গ এবং উহাদের সম্বন্ধস্থল শীথিল ভাবে অবস্থান করিবে। দৃষ্টি শূন্যে চক্ষু, অর্ধনির্মীলিত এবং নিঃশ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক মস্তুর গতিতে চলিতে থাকিবে। এই সময় মানসিক অবস্থাকেও সম্পূর্ণ আয়ত্তের বাইরে ছাড়িয়া দিতে হইবে। যদি ইহা করা সম্ভব হয় তাহা হইলেই শ্বাসন ঠিক ঠিক সম্পূর্ণ হইবে। কিন্তু যৌগিক আসন করিবার প্রাকালে শ্বাসন বা বিশ্রাম আসন উপরিউক্ত বর্ণিত প্রক্রিয়াই যে করিতে হইবে তেমন কোন কথা নাই। সাধারণ ভাবে বলিতে গেলে যে আসন যে ভাবে করিবে শ্বাসন বা বিশ্রাম আসন সেই ভাবেই করিবে অর্থাৎ কোন আসন যদি বসিয়া করিতে হয় তাহা সহজভাবে বসিয়াই বিশ্রাম করিবে, যে কোন আসন যদি দাঁড়াইয়া করিতে হয় তাহা সহজভাবে দাঁড়াইয়াই বিশ্রাম করিবে। কোন কোন আসন যদি চিৎ হইয়াই করিতে হয় তাহা হইলে শ্বাসন বা বিশ্রাম আসন চিৎ হইয়াই করিতে হইবে। উদাহরণস্বরূপ উষ্ট্রাসনে বিশ্রাম আসন বজ্রাসন, অর্ধচন্দ্রাসনের বিশ্রামাসন দাঁড়াইয়া, হল্যাসনের বিশ্রাম আসন চিৎ হইয়া, ধনুর আসনের বিশ্রাম আসন উপদ্রু হইয়া, আবার শীর্ষাসনের বিশ্রাম আসন প্রথম অবস্থায় বজ্রাসনে পরবর্তী অবস্থায় চিৎ শ্বাসনে।

শ্বাসন অভ্যাসকালে অঙ্গের পেশীগুলিকে ক্রমে ক্রমে শিথিল করা প্রয়োজন। প্রথমে বক্ষস্থল তারপর তলপেট তারপর হস্তদ্বয় ও পদাদ্বয় এবং সর্বশেষে মস্তিস্ককে শিথিল করিতে হইবে। এই শিথিল পদ্ধতির বিশেষ কোন নিয়ম নাই। যে অঙ্গটি সহজে শিথিল করা যায় তাহাই করিবে। সমস্ত অঙ্গ একসঙ্গে শিথিল করিতে পারিলেও ক্ষতি নাই। মস্তিস্ক শিথিল করিবার প্রাকালে এমন ভাবে মস্তিস্কের ভাবনা নিজের আয়ত্তে আনিতে হইবে যেন মনে হয় সমস্ত দেহ যুগপৎ শিথিল হইয়াছে। অনেক সময় চক্ষু বন্ধ করিয়া রাখিলে শিথিল পদ্ধতি শ্রেষ্ঠ হয় : ওঁকার ধ্বনিতে মনকে নিমজ্জিত করিতে পারিলে বিশ্রামের ফললাভ সম্পূর্ণ হয়। সাধারণ ভাবে মানুষের ধারণা জন্মাইয়াছে যে একটি মানবদেহে প্রায় সাতাশলক্ষ কোটি জীবকোষ আছে। পূর্ণ শ্বাসনে থাকতে পারিলে এই সমস্ত জীবকোষ বা মৃত জীবকোষগুলি পর্যন্ত সজীবতা প্রাপ্ত হয়। মানবদেহে মৃত জীবকোষের সংখ্যা যতই বাড়িতে থাকিবে ততই

আমরা রোগগ্রস্ত হইয়া পড়িব। কোন কোন ক্ষেত্রে ২ হইতে ১০ মিনিট পর্যন্ত শ্বাসন করা বিধেয়।

### যোগাসনের পর শ্বাসন কেন দরকার

সকল যৌগিক আসনের পরে শ্বাসন করিতে হয়। কাহারও কাহারও মতে সম্পূর্ণ যৌগিক প্রক্রিয়া করিবার পরে শ্বাসন করা বিধেয়। কারণ তাহারা বলেন শ্বাসনের পর আর কোন আসন করিতে নাই। কিন্তু ইহা ঠিক নহে। যৌগিক প্রক্রিয়ার বোগ সারাইবার ক্ষমতা কোথা হইতে আসে? ইহার বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যাই বা কি? যখন দেহের প্রাণশক্তি বিশুদ্ধ রক্ত তখন বিশুদ্ধ রক্তের প্রাচুর্য্যতাই আমাদের কাম্য। জীবকোষের প্রচুর অক্সিজেন ও রক্তের প্রয়োজন আছে। এখন উদাহরণ মারফৎ শ্বাসনের ব্যাখ্যাই সমধিক প্রযোজ্য। ইহাতে পাঠকবর্গ সহজেই অবগত হইবে। ধরা যাক কাহারও Thyroid গ্রন্থির রোগ হইয়াছে। সেক্ষেত্রে তাহাকে হল্যাসন বা মৎসাসন করিতে বলা হইল। হল্যাসন করিবার সময় Thyroid গ্রন্থি সমুদ্রীচিত সঙ্কুচিত হয়। আসনে থাকাকালীন সেই সময়টুকু Thyroid গ্রন্থির এবং আশেপাশের কিছুটা অংশের রক্তের যোগান পায় না। এটা দেহের স্বাভাবিক ধর্ম। সেই সময়টুকু স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাস দ্বারা ফুস্ ফুস্ মাধ্যমে রক্ত শোধিত হইতে থাকে। যখনই সেই ব্যক্তি হল্যাসন হইতে শ্বাসনে ফিরিয়া আসিবে দেহের স্বাভাবিক ধর্ম অনুযায়ী সঞ্চিত শোধিত রক্ত দ্রুত Thyroid গ্রন্থি ও আশেপাশের কিছুটা অংশ যাহা সঙ্কুচিত ছিল শ্বাসনে প্রসারিত হওয়ার দরুন সেইখানেই সরবরাহ হইতে থাকিবে। ইহার ফলে বিশুদ্ধ রক্তে যোগানের দরুন Thyroid গ্রন্থির সজীবতা ফিরিয়া আসিতে থাকে। ইহাই মূলতঃ বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা। সেইজন্য প্রতিটি আসন যতটুকু কবা প্রয়োজন ঠিক ততটুকু সময়ই শ্বাসনে থাকা অত্যন্ত প্রয়োজন। এবং দেখা যায় শ্বাসনে ফিরিয়া আসিলে বিশ্রাম স্নখ উপভোগ করা যায়, এবং কোন কোন ক্ষেত্রে নিদ্রা আসিয়া পরে। তাহাতে দেহের কোন ক্ষতি সাধন করে না। কিন্তু নিয়মমাফিক শ্বাসন করাই বিধেয়। সেইজন্য আমার মতে শ্বাসন ব্যাতত যৌগিক ব্যায়াম সমূহের সম্পূর্ণ ফললাভ পাওয়া যায় না। স্নায়ুমণ্ডলীর প্রকৃত বিশ্রাম আনিতে না পারিলে এবং নির্দিষ্ট শ্বাসপ্রশ্বাস প্রক্রিয়া ঠিক ঠিক করিতে না পারিলে যোগাসন একটি শিবহীন যজ্ঞে পরিণত হয়। যোগাচার্য শ্বামী কুবলয়ানন্দ বলিতেন, “যাহারা রক্তচাপ-জনিত ও স্নায়ুদোর্বল্য রোগে ভোগেন তাহাদের ক্ষেত্রে শ্বাসন অতিশয় প্রয়োজন অন্যথা উপকৃত হইবার কোন সম্ভাবনা নাই। কারণ এই সব রোগীদের পৈশিক ও স্নায়বিক ক্রান্তি দূরীকরণ অত্যন্ত প্রয়োজন এবং এই বিষয়ে শ্বাসন অধিতীয়। যখন আমরা আসন করিতে করিতে কয়েক ধাপ আগইয়া যাইব তখন শ্বাসনের যৌগিক প্রক্রিয়া এবং প্রাণায়াম অভ্যাস আমাদের আসিয়াই পড়ে সূদীর্ঘ অভিজ্ঞতা ও দূরদর্শিতাজনিত জ্ঞানের আলোকে যোগীরা দেখিতে পায় নিঃশ্বাস ও প্রশ্বাস যাহা আমাদের প্রাণবায়ু (Vital-air) তাহা শ্বাসন মাধ্যমে কি ভাবে বর্ধিত করা যায়। প্রাণায়াম

পদ্ধতির উচ্চ ধাপে উঠিতে হইলে শ্বাসনের মাধ্যমে দেহকে ক্রমে ক্রমে শুদ্ধ করাইয়া লইতে হয়। এবং তাহা করিতে পারিলে আশাতীত ও আশ্চর্যজনক সফল পাইবার সম্ভাবনা থাকে।

### পূর্ণ ভূজঙ্গাসন

ভূজঙ্গাসন ও পূর্ণ ভূজঙ্গাসনের প্রকৃতিগত কোন তফাৎ নেই। ভূজঙ্গাসনে ছয় রকম প্রক্রিয়া বিদ্যমান। ইহার মধ্যে পূর্ণ ভূজঙ্গাসন একটি। হস্তধরের উপর দেহ-ভার ন্যস্ত করিয়া মস্তিষ্ক আকাশের দিকে উঠাইতে হইবে এবং গ্রীবা সম্পূর্ণ প্রসারিত করিয়া পিছনের দিকে হেলাইয়া দিবে। তাহার পর দেহের নিম্নাঙ্গ হাঁটুর উপর ভার করাইয়া পদযুগল দাস্তে আস্তে মস্তিষ্কের পশ্চিমভাগে স্পর্শ করাইয়া রাখিবে। পূর্ণ ভূজঙ্গাসন অভ্যাসের সময় চেষ্টা থাকিবে যেন তলপেট জমি হইতে খুব বেশী উঠিয়া না যায়। এই আসন অভ্যাস এক মিনিটের বেশী করিতে নাই। পূর্ণ ভূজঙ্গাসনের উপকারিতা ভূজঙ্গাসনের মতনই। তবে মেরুদণ্ডের শেষ ভাগ খুব বেশী সঙ্কুচিত হয় বলিয়া Lumber Sacrum Region-এর অনেক ব্যাধি দূর করিতে সক্ষম। যেমন—Lumber Spondylosis, sleep disc, কোটিবাত, মূত্রা-সয়ের নানাবিধ ব্যাধি ইত্যাদি। গণ্ডদেশ অতিরিক্ত পিছনের দিকে প্রসারিত হয় বলিয়া Cervical Spondylosis, thyroid disefficiency জনীত কোন রোগ থাকিলে এই আসন সাধারণ ভূজঙ্গাসন অপেক্ষা অধিকতর প্রযোজ্য। পিঠের মধ্যভাগে অর্থাৎ dorsal region-এ যদি কোন contraction জনীত অস্ববিধা থাকে তাহাও দূর করিতে সক্ষম। এক কথায় মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বর্ধন করিতে ইহা একটি অমূল্য আসন।

### একহস্তময়ূরাসন

ময়ূরাসন যেমন দুই হস্তের উপর দেহের ভার রাখিয়া করিতে হয় এক্ষেত্রে এক হাতের উপর দেহভর রাখিতে হইবে। স্বভাবতঃই এই প্রক্রিয়া একটু কঠিন। যে হাত মৃদু থাকিবে সেই হাত হয় পিঠের উপর রাখিতে হইবে অথবা সামনে প্রসারিত থাকিবে। দুই হস্তদ্বারা ময়ূরাসন করিবার প্রাক্কালে পদদ্বয় সম্পূর্ণ প্রসারিত থাকিবে বা পদদ্বয় পশ্চাসন আকারেও থাকিতে পারে। পশ্চাসনে ময়ূরাসন অভ্যাসকে বন্ধ ময়ূরাসন বলে। সাধারণ ময়ূরাসনে যে সমস্ত গুণরাজি বিদ্যমান একহস্ত ময়ূরাসনে তার সব গুলিই পাওয়া যায়। আমাদের মলভাণ্ডে যে সমস্ত গ্রাস্তি ও উপগ্রাস্তি আছে তাহার উপর ময়ূরাসনের অপরিণামী প্রক্রিয়া। নাভিস্থলের দুইপাশে সাধারণ ময়ূরাসনের চাপ সমভাবে পড়ে। এক্ষেত্রে একদিকে পড়ে। সেজন্য হাত উল্টাইয়া ইহার অভ্যাস কাম্য। দেহের উপরে অতিরিক্ত ভারসাম্যের ক্ষমতা না থাকিলে একহস্ত ময়ূরাসন করা সম্ভব নয়। সে কারণ একহস্তময়ূরাসনে দেহের ক্ষমতা অধিকতর বৃদ্ধি করিতে সাহায্য করে।

### একপাদ প্রসারিত অর্ধচন্দ্রাসন

বজ্রাসনে বসিয়া এই আসন অভ্যাস করিতে হয়। প্রথমে বাম পায়ের উপর বজ্রাসনে বসিতে হইবে এবং ডান পা সম্মুখদিকে প্রসারিত করিতে হইবে। তাহার পর দুই হস্ত এক করিয়া হাতের তালুদ্বয় নমস্কার করার মতন অবস্থানে রাখিয়া ডান পায়ের দিকে লইয়া যাইতে হইবে। ঐ অবস্থা হইতে হস্তদ্বয় মাথার উপর ধীরে ধীরে উঠাইবার প্রাক্কালে শ্বাস গ্রহণ করিতে হইবে। যতক্ষণ পর্যন্ত হস্তদ্বয় সম্পূর্ণ সোজা অবস্থায় উর্ধ্বে উত্তোলিত না হইবে ততক্ষণ পর্যন্ত শ্বাস গ্রহণ করিবে। ইহার পর দেহের পিছনের দিকে মস্তিস্ক ও হস্তদ্বয় একসাথে শ্বাস পরিত্যাগ কবিতো করিতে অর্ধচন্দ্রাসনেব ন্যায় ধীর গতিতে নামাইয়া রাখিবে। অবস্থান আধ মিনিট এবং শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক অবস্থায় থাকিবে। তাহার পর হাত ধীরে ধীরে আবার মস্তক উপরি উঠাইবে এবং শ্বাস লইবে থাকিবে। শ্বাস ত্যাগ করিতে কবিতো হস্তদ্বয় পূর্বের ন্যায় ডান পায়ের অঙ্গুলির দিকে নামাইতে থাকিবে। এইভাবে আসন প্রক্ৰিয়া একদিকে সম্পন্ন হইবে। এবার বাঁ পা প্রসারিত করিয়া অন্যদিক সম্পন্ন করিবে। ইহাকেই একপাদ প্রসারিত অর্ধচন্দ্রাসন বলে।

**উপকারিতা**—এই আসনের উপকারিতা অপরিমিত। অর্ধচন্দ্রাসন যেমন শূদ্র কটি প্রদেশের ব্যায়াম এবং মস্তিস্কের ব্যায়াম। এই আসনের সাথে সাথে হাঁটুর ব্যায়ামও সাধিত হয়, অর্ধচন্দ্রাসনেব ন্যায় এই আসনে সবগুলি গুণরাজিই পাওয়া যায়। বাড়তি লাভ হিসাবে হাঁটুর ব্যায়াম সম্পন্ন হয়। যাহাদের হাঁটু ফোলা ফোলা থাকে, মনে হয় যেন জল জমেছে, অত্যধিক যন্ত্রণায় হাঁটুকে ভাঁজ করা যায় না বা ভাঁজ অবস্থায় থাকিলে ইঠাৎ সোজা করা যায় না এই সমস্ত উপসর্গ যাহাদের আছে এই আসন অভ্যাসে তাহাদের অচিরে ফল লাভ হইবে। শূদ্র অভ্যাস করাটাই একটু কঠিন, দেহটা যেন পিছন দিকে উল্টাইয়া পড়িতে চায়। কাহারও সাহায্যের দ্বারা এই আসন করাইয়া লইতে হয়। এই আসন অভ্যাস সকল বয়সের ছেলেমেয়েদের পক্ষে প্রযোজ্য। প্রতি পায়ে ৩০ সেকেন্ড করিয়া কবিলেই ফললাভ অব্যর্থ।

### উর্ধ্বপদ্মাসন

পদ্মাসন অনেক ভাবেই করা যায়। পদ্মাসন বসিয়া পদ্মাসন সর্বাঙ্গাসন অবস্থায়, পদ্মাসন শীর্ষাসন অবস্থায়, পদ্মাসন শূন্য পদ্মাসন অবস্থায়, পদ্মাসন উর্ধ্ব পদ্মাসন অবস্থায়, পদ্মাসন হলাসন অবস্থায় ইত্যাদি। উর্ধ্বপদ্মাসন বলিতে আমরা সর্বাঙ্গাসনে পদ্মাসন বা শীর্ষাসনে পদ্মাসন বুঝাই। শীর্ষাসনে পদ্মাসন করিলে তাহাকে বন্ধ-শীর্ষাসন বলা হইয়া থাকে। উভয় ক্ষেত্রেই উর্ধ্বপদ্মাসন পথ্যায় ফেলা যাইতে পারে। এ ক্ষেত্রে আমরা বন্ধশীর্ষাসনকেই ধরিয়া লইয়া অগ্রসর হইতেছি। সুতরাং বন্ধশীর্ষাসন বা উর্ধ্বপদ্মাসন বলিতে একই আসন বুঝাইব। শীর্ষাসনের বর্ণনা

আগেই দেওয়া হইয়াছে এবং পশ্চাসনের বর্ণনাও আগেই বর্ণিত হইয়াছে। এই ক্ষেত্রে আমরা বন্ধশীর্ষাসনকেই ধরিয়া লইয়া অগ্রসর হইতেছি। স্তুরাং বন্ধশীর্ষাসন বা উর্ধ্বপশ্চাসন বলিতে একই আসন বুঝাইবে। এই ক্ষেত্রে ইহার কোন বাড়তি উপকার আছে কিনা তাহাই জানা প্রয়োজন।

**উপকারিতা**—দেহ সম্পূর্ণ নমনীয় ও কর্মক্ষম না থাকিলে উর্ধ্বপশ্চাসন করা সম্ভব নয়। পূর্ণশীর্ষাসনে পদব্য় প্রসারিত থাকে কিন্তু এক্ষেত্রে পদব্য় পশ্চাসন অবস্থায় থাকে। শীর্ষাসন করিবার প্রাক্কালে মস্তিস্কে যে অধিক রক্ত সঞ্চালিত হয় তাহা আমরা জানি। কিন্তু পশ্চাসনে ঝাকাকালীন শীর্ষাসনে দেহের নিম্ন অঙ্গে তথা মস্তিস্কে অধিকতর রক্ত সঞ্চালিত হয়। পদব্য় ভাজ থাকে বলিয়া সেই অঙ্গের উপর রক্ত সঞ্চালন ততটা হয় না। উর্ধ্বাঙ্গে অধিক রক্ত সঞ্চালিত মানেই অধিক রক্ত শোধিত হইতেছে বাহ্য ফুসফুস ও হৃদযন্ত্রে ক্ষমতা ও ক্রিয়া অধিকতর করিয়া তোলে। সেই কারণেই উর্ধ্বপশ্চাসন শীর্ষাসন অপেক্ষা কোন কোন দিক দিয়া বেশী ফলপ্রদ। যদি আমরা মলভাণ্ডে বেশী রক্ত সঞ্চালিত করিতে চাই তাহা হইলে উর্ধ্বপশ্চাসন সক্ষম হইলে সম্পাদন করিলে বেশী ফলপ্রদ হইবে।

### উখিত হস্তভূজাসন

এই আসন সম্পাদন করা একটু কঠিন। দেহের নমনীয়তা ও শক্তি দুইই দরকার হয়। মাটিতে বসিয়া এই আসন অভ্যাস করিতে হয়। ধীরে পদব্দুগল দুই স্কন্ধের উপর পরস্পর উঠাইয়া স্থাপন করিতে হইবে। তাহার পর হস্তদ্বয়ের উপর দেহভার ন্যস্ত করিয়া সমস্ত দেহটিকে শূন্যে উঠাইতে হইবে। পায়ের চোতোর পরস্পর সংযুক্ত করিয়া রাখিতে হইবে। দেহ সম্মুখ ভাগে একটু ঝুঁকিয়া থাকিবে এবং নিতম্বদ্বয় জমির সমান্তরাল অবস্থায় অবস্থান করিবে।

**উপকারিতা**—মলভাণ্ড উপরের দিকে ঠেলিয়া ওঠে ও সঙ্কুচিত হয়। ফলে অশ্ব ও আমাশয় রোগ প্রশমিত করে। বাহাদের হার্ণিয়া আছে তাহা বা প্রথম অবস্থায় এই আসন অভ্যাসে সমাধিক ফল পাইবে। গ্রীবাপ্রদেশে উর্ধ্ব সম্প্রসারিত হয় বলিয়া Cervical tension ও Cervical spondylosis রোগ সারাইতেও সক্ষম। বলা বাহুল্য এই আসন দেহের ক্ষিপ্ৰতা ও Agility বাড়াইতেও সক্ষম। সকল বয়সের ছেলেমেয়েরা যে এ আসন পারিবে তাহার কোন কথা নাই। সাধারণতঃ এক মিনিট কাল এই আসনে ঝাকা বিধেয়। নতুন শিক্ষার্থীরা এই আসন কদাচ অভ্যাস করিবে না।

### যোগনিদ্রাসন

উপরে বর্ণিত উখিত হস্তভূজাসনের ন্যায় এই আসন অভ্যাস করিতে হয়। পদব্য় স্কন্ধে উঠাইয়া ভূমির উপর চিত হইয়া শূন্যে পড়িতে হইবে। হস্তদ্বয় দ্বারা

নিতম্ব প্রদেশ আলিঙ্গন বন্ধ করিবে। ইহাকেই যোগনিদ্রাসন বলে। ইহা একটি রাজযোগের আসন অর্থাৎ এই আসনে বহুক্ষণ অবধি শুইয়া থাকিতে সক্ষম।

**উপকারিতা**—যোগনিদ্রা আসনে মন স্থির ও দেহ চঞ্চলশূন্য হয়। ধ্যানাসনে আমরা মনের যে প্রসন্নতা লাভ করিতে পারি যোগনিদ্রাসনে তথ্যিক ফললাভ হয়। আসনটি সহজভাবে করিতে পারিলে যোগীগণের অত্যন্ত প্রিয় হইয়া ওঠে। এই আসন অভ্যাসকালে শ্বাসপ্রশ্বাস এবং বগলের নীচে অংশগুলি যাহাকে আমরা ইংরাজিতে সিরেটাস ম্যাগনাস অঙ্গল বলিয়া থাকি, সেই সমস্ত প্রদেশগুলি অধিকতর সজীবতা প্রাপ্ত হয়, নিতম্বস্থ কিঞ্চিৎ উর্ধ্ব সঙ্কুচিত হয় বলিয়া মূত্রাশয়স্থলের উপর অপরিণামী প্রভাব বিস্তার করে। Prostrate gland-এর সমুচিত সঙ্কুচন হেতু এবং মেয়েদের ক্ষেত্রে Ovarian tubes ও uterus-এর স্বাভাবিক অবস্থার ব্যতিক্রম হেতু যে সমস্ত অসুবিধার সৃষ্টি করে তাহা দূর করিতে সক্ষম। যেমন—পুরুষের ক্ষেত্রে Enlarged Prostate বোধ করে এবং মেয়েদের ক্ষেত্রে জরায়ু জাতীয় ব্যাধিও দূর করে। অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায় যাহারা অস্ত্রের পীড়ায় ভোগে, যেমন Ulcer জাতীয় কোন রোগ কিংবা লীভারের কোন কঠিন রোগ সেই সব ক্ষেত্রেও এই আসন খুব ফলপ্রদ। Pancreas gland-এরও secretion বাড়াইতে ইহাও একটি অন্যতম আসন। বহুমূত্র বোগে যাহা বা ভোগেন এই আসন তাহাদের করাইলে সফল পাওয়া যায়।

### বদ্ধাসবাসন

উর্ধ্বপশ্চাসনে মোটামুটি এই আসনের বর্ণনা দেওয়া হইয়াছে। সর্বাঙ্গাসন মলভাণ্ড বিপরীত করণের আসন। সেইজন্য ইহাকে বিপরীত করনি মূদ্রা বলা হইয়া থাকে। পশ্চাসনে সর্বাঙ্গাসনকে বন্ধসর্বাঙ্গাসন বলা হইয়া থাকে। উপকারিতা আগেই বর্ণিত হইয়াছে। এই আসন অভ্যাস উর্ধ্বপশ্চাসন হইতে কিঞ্চিৎ সহজ। মস্তিষ্ক নিম্নাভিমুখী থাকে বলিয়া এবং মলভাণ্ড সম্পূর্ণ বিপরীতমুখী হয় বলিয়া, সর্বাঙ্গ আসনের সর্বাঙ্গের গুণরাজি ইহাতে বিদ্যমান কিন্তু অধিক ফলপ্রদ।

### একপাদচক্রাসন

চক্রাসন চিত হইয়া শুইয়া অভ্যাস করিতে হয়। কেহ কেহ দাঁড়ানো অবস্থায় চক্রাসনে আসিতে পারে। চক্রাসনে হস্তম্বয় এবং পদম্বয় ভূমি স্পর্শ করিয়া থাকে। যাহা আগেই বর্ণিত হইয়াছে। এইক্ষেত্রে অর্থাৎ একপাদ চক্রাসন করিবার কালে একটি পা ভূমি হইতে বিচ্ছিন্ন থাকিবে। অর্থাৎ দুই হস্ত এবং এক পা দ্বারা এই আসন করিতে হয়। কেহ কেহ এক পা ভূমি হইতে উঠাইয়া এবং সাথে সাথে বিপরীত হস্ত ভূমি হইতে উঠাইয়া করিতে বসেন অর্থাৎ ডান পা যদি ভূমি স্পর্শ করিয়া থাকে তাহা হইলে বাঁ হাত ভূমি স্পর্শ করিয়া থাকিবে। সেই ক্ষেত্রে ডান হাত ও বাঁ পা ভূমি হইতে বিচ্ছিন্ন অবস্থায় থাকিবে। ইহাকেও একপাদ চক্রাসন বলা যাইতে পারে।

**উপকারিতা**—চক্রাসনের বিশদ উপকার বর্ণিত হইয়াছে অর্ধ চক্রাসনে। আমরা এক্ষেত্রে চক্রাসন বলিতে অর্ধ চক্রাসনই বুঝিব। কারণ পূর্ণ চক্রাসন শতকরা চার পাঁচজন লোকই করিতে পারে। একপাদ চক্রাসন উপকারিতার দিক দিয়া কোন তারতম্য নাই শুধু এই আসনে কিছুটা Balance-এর প্রয়োজন। দেহ অধিক শক্তিশালী ও নমনীয় না থাকিলে এই আসন না করাই বিধেয়।

### বদ্ধশলভাসন

উপদ্রুত হইয়া শূন্য বদ্ধশলভাসন করিতে হয়। শলভাসনে পদযুগল প্রসারিত অবস্থায় থাকে তাহা আগেই বর্ণিত হইয়াছে। পশ্চাসন করিয়া শলভাষণ করিলে তাহাকে বদ্ধশলভাষণ বলে। শলভাসনে পদযুগল যতটা ওঠানো সম্ভব বদ্ধশলভাসনে তাহা সম্ভব নহে।

**উপকারিতা**—আগেই বর্ণিত হইয়াছে শলভাসনের কি কি উপকারিতা। Lumber sacrum, Region-এর ইহা একটি অম্বিতীয় আসন। পশ্চাসন অবস্থায় নিম্নাঙ্গ উর্ধ্ব তুলিতে হয় বলিয়া ইহা কিছুটা কষ্টসাধ্য। কিন্তু কটি প্রদেশ সমুচিত সঙ্কুচিত করিতে পারিলে, কটির বাত, Slip disc, lumber spondylosis ইত্যাদি জাতীয় রোগ খুব শীঘ্র দূরীভূত হয়। নিম্নাঙ্গ পশ্চাসনে সঙ্কুচিত থাকে বলিয়া কিছুটা ভারপ্রাপ্ত হয়। সেই অধিক ভার যদি তোলা সম্ভব হয় তাহা হইলে শলভাসন হইতে বদ্ধশলভাসন অধিক ফলপ্রদ।

### একপাদধনুরাসন

একপাদ ধনুরাসন বা একপাদ পূর্ণ ধনুরাসন, ধনুরাসন বা পূর্ণ ধনুরাসনের ন্যায় সম্পন্ন করিতে হয়। শুধুমাত্র ব্যতিক্রম একটি হস্তের দ্বারা বিপরীত পা ধারণ করিতে হইবে। অন্য পা আর একটি পায়ের মতন শুধু শূন্য পাশাপাশি অবস্থান করিবে। দেহের সম্মুখভাগ ধনুরাসনের মতই উঠাইতে হইবে। এবং অন্য হস্ত পৃষ্ঠপরি অবস্থান করাইবে। যদি পূর্ণ ধনুরাসন অবস্থায় ইহা করিতে পারা যায় তবে ইহাকে একপাদ পূর্ণ ধনুরাসন বলে। অথবা যদি ধনুরাসন অবস্থায় ইহা সম্পন্ন করা যায় তবে ইহাকে একপাদ ধনুরাসন বলে। উপকারিতা ধনুরাসনের ন্যায় যাহা পূর্বে বর্ণিত হইয়াছে। শুধুমাত্র এই আসন অভ্যাস কিঞ্চিৎ কঠিন।

### কাকাসন

নামেই প্রকাশ, কাক বসিলে যে রূপ দেখায় আমরা সেইরূপ ভাবে অবস্থান করিলে কাকাসন সম্পাদিত হয়। দুই হাতের উপর দেহভার ন্যস্ত করিয়া হাঁটুকে বাহুর উপর অবস্থান করিয়া দেহের নিম্নাঙ্গ কাকপৃষ্ঠের ন্যায় ধীরে ধীরে উঠাইয়া অবস্থান করিতে হইবে। দেহের সম্মুখভাগ কিছুটা জমির দিকে ঝুঁকিয়া থাকিবে। এরূপ

অবস্থায় থাকাকে কাকাসন নামে অভিহিত করা হইয়াছে। আসনে কিছুকাল অভ্যাস না থাকিলে কাকাসন করা সম্ভব নয়। ইহাতে হাতের প্রচুর শক্তি দরকার এবং ঐ অবস্থায় দেহকে রাখিতে হইলে কিছুটা Balance-এর প্রয়োজন।

**উপকারিতা**—এই আসন অভ্যাসে বৃহৎ অশ্রু ও সম্যক মলভাস্ত্র উপরের দিকে উত্থিত হয়। ফলে হার্ণিয়া ও মলম্বার অর্থাৎ Rectum ওপরের দিকে আকৃষ্ট হইবার সুযোগ থাকে। ফলে বয়সের সাথে স্বাভাবিক অবস্থায় উহারা ফুঁকিয়া পড়িবার হেতুকে রোধ করে। Duodenal গ্রন্থির উপর সম্যক চাপ সৃষ্টির দরুন সজীবতা বজায় রাখে। Pancreas গ্রন্থিরও রস সম্ভারে সহায়তা করে। মলকথা ইহা পেটের একটি সর্বাঙ্গীণ আসন। যাহারা অশ্রের পীড়ায় ও ক্ষুধামান্দ্য রোগে ভোগে তাহারাও এই আসন অভ্যাস করিবে।

### উপাধানাসন

উপাধান মানে বালিশ। প্রথমে বসা অবস্থায় একপাদ শিরাসন করিতে হইবে। তাহাব পরে ধীরে ধীরে ঐ অবস্থায় দেহটিকে পিছন দিকে হেলাইয়া দিবে। যদি ডান পা স্কন্ধের উপর থাকে তাহা হইলে বাম পা সম্মুখে প্রসারিত করিয়া দেহটিকে মাটি সংলগ্ন করিতে চেষ্টা করিবে। কিন্তু দেহ সম্পূর্ণ মাটি সংলগ্ন হইবে না। মস্তিস্ক ডান পায়ের উপর বালিশের ন্যায় অবস্থান করিবে। তখন দেহটিকে দেখিলে মনে হইবে যেন ইঁজিচেয়ারে হেলান দিয়া শুলিয়া আছে। এমতাবস্থায় হস্তদ্বয়ের চেটোবয় মূখের কাছে এক করিয়া যেন বই পড়িতেছে এইরূপ ভঙ্গিমায় রাখিতে হইবে। ইহাকেই উপাধান আসন বলে। এই আসন বহুক্ষণ অবস্থান করা সম্ভব।

**উপকারিতা**—উপাধানাসন দেহ নমনীয় করিবার আসন। মেরুদণ্ড সম্প্রসারণ ও সঙ্কুচিত করিবার একটি পদ্ধতি। Lumbar region-এ মেরুদণ্ড প্রসারিত হয়। Cervical region-এ মেরুদণ্ড সঙ্কুচিত হয়। ইহার ফলে মেরুদণ্ডের সজীবতা বজায় থাকে। একপাদ শিরাসন এমনিতেই একটি কঠিন আসন। সুতরাং Hip-joint খুব নরম না থাকিলে এই আসন করা কষ্টসাধ্য। সে কারণে hip-joint নমনীয়তা বৃদ্ধি করিতে একটি সহায়ক আসন। ইহা বাত ব্যাধি ও দেহের কাঠিন্য ভার দূর করে। দেখা গিয়াছে বেশীদিন অভ্যাসে চোখের দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি পায়। অনেক সময় ইহাও লক্ষ করা গিয়াছে Dorsal region-এ কোন ব্যথা বেদনা থাকিলে তাও দূর করে। সর্বোপরি এই সুন্দর আসনটি দেহসুষ্ঠব বৃদ্ধি করে।

### কুর্মাসন

আমরা পূর্বেই অর্ধ কুর্মাসন বর্ণিত করিয়াছি। কুর্মাসন করিবার পদ্ধতি একটু ভিন্ন। হস্তদ্বয় পায়ের হাঁটুর কাছ দিয়া প্রবেশ করাইয়া সম্মুখ ভাগে প্রসারিত করিতে



হইবে। ইহার পর পদদ্বয় পিছনের দিকে এবং হস্তদ্বয় সম্মুখ দিকে ঐ অবস্থায় সটান করিয়া দেহের বক্ষস্থানে ভূমি সংলগ্ন করিতে হইবে। অর্থাৎ দেহটি যেন মাটির সঙ্গে মিশিয়া আছে এরূপ দেখাইবে। মনে হইবে যেন একটি কচ্ছপ দুই হাত ও দুই পা দেহ হইতে বাহির করিয়া বিপ্রাম করিতেছে। ইহাকেই কুম্বাসিন বলে। ইহা একটি অতীব কঠিন প্রক্রিয়া। সেইজন্য সকলের এই আসন অভ্যাস করিতে নাই। ইংরাজিতে যাহাকে আমরা Boneless figure বলি এইরূপ দেহগুণ বিশিষ্ট ব্যক্তিরাই এই আসন অভ্যাস করিবে। অন্যথায় দেহে চোট লাগিবার সম্ভাবনা থাকে।

**উপকারিতা**—দেহের অঙ্গপ্রত্যঙ্গের যে সমস্ত অংশ কঙ্জাব ন্যায় কাজ করে সেই সমস্ত jointগুলি চালু রাখিতে সহায়তা করে অর্থাৎ হাঁটুর joint, হাতের উপরিভাগের joint, পুরোবাহুর joint ইত্যাদি খুব চালু রাখিতে সাহায্য করে। ইহা তলপেট ও নিতম্বের উপরিভাগে নিদারুণ চাপ সৃষ্টি করে যাহার ফলে ঐ সমস্ত অংশের যন্ত্রপাতির সজীবতা ফিরাইয়া আনে। গ্রীবাপ্রদেশ সম্মুখভাগে প্রসারিত হওয়ার দরুন Thyroid গ্রন্থির উপর এবং মস্তিস্ক গ্রন্থির উপর এই আসনের প্রভাব অপারিসীম মেনেনজাইটিস রোগাক্রান্ত ব্যক্তির এই আসন অভ্যাসে তৎক্ষণাৎ ফল ভোগ করিবে, শীর্ণপীড়া ও ক্ষম্বের ব্যথায় যাহারা কাতর এই আসন তাহাদের খুব উপকার করে।

### গরুরাসন

দৃশ্যমান অবস্থান এই আসন অভ্যাস করিতে হয়। ইহাকে ইংরাজিতে Leg pose বলে। একপায়ে দাঁড়াইয়া অন্য পা-টি দিয়া তাহাকে বেণ্টন করিবে। হস্ত দুইটিকে পরস্পর মোচর খাওয়াইয়া হস্তের অঙ্গুলিগুলি চিবুকের নীচে অবস্থান করাইবে। এইরূপ অবস্থায় দেহটিকে সটান টান করাইয়া এক পায়ের উপর ভর রাখিতে পারিলে গরুর আসন সম্পাদন হইবে।

**উপকারিতা**—এই আসনে একটি মাত্র উপকারই সার্থিত হয়, তাহা পদযুগলের অমিত শক্তি বৃদ্ধি করে। এবং দেহটিকে ভারসাম্য করিতে সহায়তা করে।

### অর্ধবন্ধ পদ্মাসন

একপায়ে পদ্মাসন করিলে তাহাকে অর্ধপদ্মাসন বলে। যে পা দিয়া পদ্মাসন করিবে সেই হাত দিয়া পৃষ্ঠপ্রদেশ যেমন করিয়া যে পায়ে পদ্মাসন করা হইয়াছে তাহার বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ সজোরে ধরিতে হইবে। ইহাকেই অর্ধবন্ধপদ্মাসন বলে। এই অবস্থায় যে পা প্রসারিত আছে সেই পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ সেই হাত দিয়া ধরিয়া ধীরে ধীরে শ্বাস ফেলিয়া কপাল হাঁটুর সহিত সংলগ্ন করিতে হইবে। তাহা হইলে অর্ধবন্ধপদ্মাসন সর্বাঙ্গীণ করা হইল। ৩০ সেকেন্ড হইতে ৪০ সেকেন্ড পর্যন্ত এই অবস্থায় অবস্থান করিয়া অন্য পায়ে প্রক্রিয়াটি উপরে বর্ণিত অবস্থায় সম্পাদন করিবে।

**উপকারিতা**—এই আসনে ন্যায়াটিকা রোগ এবং সর্বপ্রকার কটিবাত সারাইতে সাহায্য করে। যাহাদের কিছতেই ক্ষুধার উদ্রেক হয় না এই আসন অভ্যাসে ক্ষুধা

বৃদ্ধি করে। অনেক সময় দেখা যায় কপালের দুপাশ সারাক্ষণই টিপ টিপ করিয়া অসহ্য যন্ত্রণার সৃষ্টি হয়। সেইরূপ ক্ষেত্রেও এই আসন অভ্যাসে সমুচিত ফললাভ করিতে দেখা যায়। সায়ান্টিকা স্নায়ু বৈশী মাত্রায় দুর্বল হইলে গোড়ালি পর্যন্ত টান ধরিতে থাকে। অর্ধবৃক্ষপদ্মাসন অভ্যাস অচিরাৎ সেই সমস্ত রোগীর অবশ্যই কর্তব্য।

### চতুষ্কোণাসন

ত্রিকোণ আসনে যেমন তিনটি কোণের সৃষ্টি হয়, এই আসনে তেমন চারটি কোণের সৃষ্টি হয়। এই জন্যই এই আসনটির নাম চতুষ্কোণাসন।

সোজা হইয়া দাঁড়াইয়া এই আসন পদ্ধতি করণীয়। ডান পায়ে দাঁড়াইয়া বাঁ পা স্কন্ধ পর্যন্ত উত্তোলন করিতে হইবে। ইহার পর বাঁ হাত বাঁ পায়ের চোটের উপর স্থাপন করিতে হইবে, হাত সোজা থাকিবে। বাঁ পায়ের সমান্তরালে ডান হাত ডান দিকে উত্তোলন করিতে হইবে। আসন করাকালীন খেয়াল রাখিতে হইবে যাহাতে পদদ্বয় সম্পূর্ণ সোজা থাকে। এই আসনটি অভ্যাস করা বেশ কঠিন। এই আসন অল্প বয়স হইতে অভ্যাস করিলে শিখিতে বিলম্ব হয় না।

উপকারিতা—হিপ-জয়েন্ট নরম রাখিতে সাহায্য করে। যাহারা কোমরের বাতে আক্রান্ত হয় বা সায়ান্টিকা রোগে আক্রান্ত হইয়াছে এমন রোগীদের এই আসন অভ্যাসে ফললাভ হইবে। সর্বশরীরের স্নায়ুমণ্ডলী ও পেশীগুলি এমনভাবে সবল করিতে সক্ষম হয় যাহাতে দেহের ভারসাম্য বজায় রাখিতে সাহায্য করে। চতুষ্কোণ আসনের আর একটি মহৎ গুণ আছে যাহা মনঃ সংযোগ ও মনের স্থিরতা বৃদ্ধি করিতে অধিতীয়। হাল্কা মন লইয়া এই আসন অভ্যাস করা যায় না। তাহা হইলে শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখা সম্ভব নয়।

### গোথিলাসন

কথিত আছে মূর্খি ঋষিরা নিজেদের নামে আসন সৃষ্টি করিতেন। কোন আসন সৃষ্টি করিয়া নিজেদের নাম রাখিতেন। গোথিল মূর্খি এই আসন সৃষ্টি করিয়াছিলেন। তাঁহার দ্বারা উদ্ভাবিত হইয়াছিল বলিয়া এই আসনটির নাম গোথিলাসন। গোথিলাসন একটি কঠিন প্রক্রিয়া। ইদানীংকালে সহজ গোথিলাসনেরও চল হইয়াছে। উভয় পদ সম্মুখ দিকে প্রসারিত করিয়া রাখ। অতঃপরে বামপদ উল্টোভাবে গুটাইয়া বাম উরুতে স্থাপন কর। দক্ষিণ পদের গোড়ালী যোনিপ্রদেশে চাপিয়া ধর। হস্তদ্বয় প্রণামের ভঙ্গীতে বক্ষে স্থাপন করিলে গোথিলাসন সম্পূর্ণ হইল।

উপকারিতা—উভয়পদের দ্বারা এই আসনটি করা যাইতে পারে। পায়ের calf muscle ও পায়ের চোটের অনেক দোষ সংশোধন করে। অনেকের দুই পায়ের মাপ কিছ্র কমবেশী থাকে বা কোন পা খোঁড়াইতে থাকে, এইরূপ ব্যাধিদূস্ত মানুষের

রোগ গোখিলাসন নিরাময় করিতে পারে। পায়ের স্নায়ু ও পেশীগুদাল সবল করিতে থাকে। যে পা উরুপ্রদেশে চাপ সৃষ্টি করে তাহার দ্বারা অস্ত্রের পীড়াও উপসম লাভ করে। আসল কথা এত উপকার থাকিলেও সকলের পক্ষে এই আসন করা সম্ভব নহে। এই গোখিলাসন উভয় পদদ্বারা একই সাথে করা সম্ভব। তাহাকে দ্বিপদ গোখিলাসন বলে। পদ্মাসনে বসিয়া যেমন পর্বতাসন করা সম্ভব তেমনি দ্বিপদ গোখিলাসন করিয়াও পর্বতাসন করা সম্ভব। এইরূপ আসন প্রক্রিয়াকে দ্বিপদ গোখিলাসনে পর্বতাসন বলে।

### সঙ্কটাসন

সঙ্কট বা ভয় দূর করে বলিয়া এই আসনের নাম সঙ্কটাসন দেওয়া হইয়াছে। অল্প বয়স হইতে সঙ্কটাসন অভ্যাস করিলে দেহের স্নায়ুমণ্ডলী দৃঢ় হয়। ছেলেমেয়েরা সাহসী হয় এবং নিম্নঅঙ্গের গঠন সুঠামভাবে বর্ধিত হইতে থাকে। এই আসন করিবার পদ্ধতি খুব সহজ। বাম পা মাটিতে রাখিয়া শরীরটাকে অর্ধদণ্ডায়মান অবস্থায় রাখ। অর্থাৎ সন্মুখদিকে একটু ঝুঁকিয়া পড়ে। ইহার পরে ডান পা দ্বারা বাম পদ বেস্টন করিয়া শরীরটাকে উপর দিকে একটু চারণ দাও এবং সেই সাথে সাথে দুই হাতের তালু দুই হাঁটুর উপর স্থাপন করিয়া স্থির হইয়া যাও। এক মিনিট কাল অবস্থান করিয়া এবং উল্লিখিত ভাবে ডান পা মাটিতে রাখিয়া পুনরায় আসনটি কর। যাহারা Flatfooted হইয়া জন্মগ্রহণ করে তাহারা এই আসন অভ্যাসে উপকাব পাইবে। পূর্বেই বলা হইয়াছে এই আসনে স্নায়ুপেশী সবল হয়। ছাত্রছাত্রীরা এই আসন অভ্যাসে রক্ষণ রক্ষা করিতে পারিবে। পায়ের স্নায়ুমণ্ডলী বাতে আক্রান্ত হইতে পারে না।

### যোনি-আসন

যোনিস্থানে এই আসনটি অভ্যাস করিতে হয়। গৃহদ্বার ও জননেন্দ্রিয়ের মধ্যস্থলে যে স্থান তাহাকে যোনিস্থান বলে। পুরুষের পিতৃগ্রন্থি ও মেয়েদের রত্নগ্রন্থি প্রভৃতি এই আসনে অর্থাৎ যোনিআসনে সুস্থ ও সবল থাকে। প্রথমে উভয় পা ছড়াইয়া বসিতে হইবে। অতঃপর উভয় হস্তদ্বারা উভয় পদের গোড়ালি গুটাইয়া যোনিস্থানে অবস্থান করাও। পায়ের গোড়ালিস্বয়ং নাভিপ্রদেশের দিকে সংলগ্ন হইবে এবং দেহের মৃদুচাপ গোড়ালির উপরে অবস্থান করাইবে। তিন চার মিনিট যাবৎ এই আসন অভ্যাস শ্রেয়। যদি একবারে তিন চার মিনিট করা কষ্টকর হইয়া পড়ে তবে তিন চার বার আসনটি অভ্যাস করিবে।

**উপরিষ্কারিতা**—এই আসন অভ্যাসে যোনিস্থানের স্নায়ুপেশী ও যোনিগ্রন্থিগুদাল সবল হয়। পুরুষদের ঋণরোগ দূর করিতে সাহায্য করে। মেয়েদের White discharge বেশী হইলে অর্থাৎ প্রদর রোগ দেখা দিলে এই আসনটি অভ্যাসে বিশেষ

উপকার পাওয়া যায়। Prostrate gland-এর ক্ষীণতা দূর করিতেও সক্ষম। অর্শ্ভগন্দ্র প্রভৃতি রোগ আরোগ্য করিতেও সক্ষম। ঘোন ক্ষমতা শীর্ণ হইলেও এই আসন অধিকতর ফলদায়ী।

### ভেকাসন

ভেক মানে ব্যাঙ। ব্যাঙের মত উপবিষ্ট হইয়া এই আসন অভ্যাস করিতে হয় বলিয়া ইহার নাম ভেকাসন হইয়াছে। মেঝেতে বসিয়া উভয় পদ প্রসারিত কর। পদমধ্য হাতের বাহির দিয়া প্রসারিত করিতে হইবে। ইহার পর অঙ্গুষ্ঠাসনের মতন হাতের চোটের উপর দেহভার ন্যস্ত করিয়া নিতম্ব জমির উর্ধ্বে তোল। দুটি পা-ই কিঞ্চিৎ বক্র থাকিয়া গোড়ালিমধ্যও জমি হইতে কিঞ্চিৎ উর্ধ্বে উঠিবে। সম্যকদৃষ্টিতে এই আসনটি দেখিতে ভেকের ন্যায় দেখাইবে। দশ পনেরো সেকেন্ড আসনে থাকিয়া চার পাঁচবার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—দেহের ভারসাম্য বজায় রাখিতে এই আসন অতিশয় ফলপ্রদ। হাতের অস্থি দৃঢ় করে। পা দুটি অর্ধ প্রসারিত থাকে বলিয়া স্নায়ুপেশীর সবলতা বৃদ্ধি করে। মলভাণ্ড সঙ্কুচিত হয় বলিয়া কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ, অম্বল ইত্যাদি দূর করিতেও সক্ষম। অল্প বয়সের ছেলেমেয়েদের এই আসন অভ্যাস অধিকতর প্রেয়।

### ত্রিভুজাসন

আসন অভ্যাসকালীন দেহটি ত্রিভুজাকৃতি ধারণ করে বলিয়া এই আসনটির নাম ত্রিভুজাসন হইয়াছে। প্রথমে দুই পা সম্প্রসারণ করিয়া বস। ডান পা ভাঁজ করিয়া বজ্রাসনের ন্যায় অবস্থান কর। অতঃপর ধীরে ধীরে ডান পা হাঁটুস্বয়ের পিছনদিকে লইয়া যাও। লইবার কালে হাঁটু ভূমি স্পর্শ করিয়া থাকিবে এবং পায়ের উপরিভাগ অর্থাৎ thigh portion ভূমি সংলগ্ন করিয়া রহিবে। পায়ের অঙ্গুলি ডান হস্তস্বারা দৃঢ়ভাবে ধরিয়া এবং মস্তক কিঞ্চিৎ পিছন দিকে নত করিয়া পায়ের চোটো সমতলে স্পর্শ করাইবে। স্পর্শকরাকালীন বামহস্ত ডান হস্তের ন্যায় পায়ের অঙ্গুলি ধারণ করিয়া পদতল মস্তকে রাখিতে সাহায্যের জন্য সম্প্রসারিত হইবে। অর্থাৎ উভয় হস্ত স্বারা ই পাশে আনিয়া রাখিতে হইবে। একমিনিট থাকিয়া বা আধমিনিট থাকিয়া এই আসনে অবস্থান করিবে। শরীর শীর্ণ থাকিয়া পরবর্তী পায়ের অর্থাৎ বাঁ পায়ের আসনটি পূর্বে বর্ণিত অবস্থায় সম্পন্ন করিবে।

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাস কিঞ্চিৎ কঠিন। প্রথম অবস্থায় এই অভ্যাস করিতে নাই। শরীর সুদৃঢ় ও সুঠাম হইলে পরবর্তী কালে অভ্যাস প্রেয়। শরীরের সমস্ত স্নায়ুপেশী সবল সুদৃঢ় করে। দেহের stream ling গঠনে অত্যন্ত সহায়ক আসন। কটিপ্রদেশ সরু করে, hip-joint সুদৃঢ় করিতে ও মস্তিস্কে রক্ত চলাচলের সাহায্য করিতে এবং thyroid gland-এ কোন অক্ষমতা থাকিলে সুস্থ করিতে সাহায্য করে।

### উদ্ভিত পশ্চিমোস্তানাসন

আমরা জানি পশ্চিমোস্তানাসন কাহাকে বলে, পশ্চিম অঙ্গকে অর্থাৎ নিম্নাঙ্গকে স্তব্ধ ও স্বেদ করে মেরুদণ্ডের বক্রতা দূর করে। সে কারণে ইহার নাম পশ্চিমোস্তানাসন হইয়াছে। উদ্ভিত পশ্চিমোস্তানাসন উর্ধ্বমুখী পশ্চিমোস্তানাসনের ন্যায়। উর্ধ্বমুখী পশ্চিমোস্তানাসনে নীতম্ব ভূমি স্পর্শ করিয়া থাকে। কিন্তু এই আসনে নীতম্ব ভূমি স্পর্শ করিবে না। অঙ্গদ্যাসন দীর্ঘদিন অভ্যাস করার পরে এই আসন করা সহজসাধ্য হইয়া পড়ে। দুই হস্তের উপর দেহভার ন্যস্ত করিয়া অঙ্গদ্যাসন-আসনের ন্যায় নীতম্ব তুলিয়া দুই পা সোজা অবস্থায় আস্তে আস্তে কপালের দিকে আনিতে হইবে। অর্থাৎ দেহটি তখন U আকৃতি পাইবে। এই আসন অভ্যাস অত্যন্ত কষ্টকর ও কঠিন। কিন্তু করিতে পারিলে অপারীসীম উপকার পাওয়া যায়। দেহ আমরণ সুস্থ ও কর্মক্ষম থাকে। একটি অশ্বদ্বারা মেরুদণ্ড গঠিত নয়। ৩৩টি অশ্ব দ্বারা গঠিত। এই মেরুদণ্ড এই আসনকালীন দেহটি ঝোলা অবস্থায় থাকে এবং পদস্বয় তলপেটকে সম্পূর্ণভাবে সঙ্কুচিত করিয়া রাখে বলিয়া মূত্রনালী ও prostrate gland-কে সম্বুচিত প্রভাবিত করে। বসিতপ্রদেশের স্নায়ুমণ্ডলীকে স্বাস্থ্যবান করিয়া তোলে। মূত্রাশয়, অন্ত্র, প্রীহা, যকৃৎ প্রভৃতি যন্ত্রগুলির চর্চা দূর করে। আস্তে আস্তে দেহটিকে শ্রীমন্ডিত করিয়া তোলে। অর্শ, বহুমূত্র, কোষ্ঠবন্ধতা প্রভৃতি রোগকে আরোগ্য করিতে সাহায্য করে। শরীর কষ্ট সহিষ্ণু ও কর্মক্ষম হয়।

### একপদাসন

একপায়ে দাঁড়াইয়া এই আসনটির অভ্যাস করিতে হয়। দেহটিকে T-আকৃতি করিতে হয় একপায়ের উপরে দেহভার রাখিয়া। সে কারণে এই আসনটির নাম একপদাসন বলা হয়।

বাম পায়ের অঙ্গুলির উপর দেহভার রাখিয়া সোজা হইয়া দাঁড়াইতে হইবে। ইহার পর দক্ষিণপদ ক্রমান্বয়ে উর্ধ্ব উঠাইয়া ভূমির সমান্তরাল অবস্থায় আনিতে হইবে। সাথে সাথে দেহের উপরিভাগ দুই হস্ত সোজা করিয়া দক্ষিণপায়ের সহিত একই লাইনে আনিতে হইবে। ক্রমান্বয়ে দেহটি T-আকৃতি লইবে। আসনটি করা একটু কষ্টসাধ্য। কোমর এবং পায়ের সন্ধিস্থল খুব নমনীয় না থাকিলে এই আসন অভ্যাস এবং ঠিকমত অবস্থায় আসিতে সময় লাগে। এক মিনিট কাল অনুরূপ অবস্থায় থাকিয়া সোজা হইয়া attention অবস্থায় বিশ্রাম লইবে। ইহার পরে অন্য পায়ে অনুরূপ ভাবে আবার একমিনিটকাল অবস্থান করিবে। এই আসন অভ্যাস করিলে দেহের ক্ষিপ্ৰতা বাড়ে, পায়ের গতি দ্রুত হয়। কোমর এবং মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বাড়ে। Quadriceps muscles-এর গঠন ও শক্তি বৃদ্ধি করে। Femur bone-এর Junction-এর সচলতা ও দ্রুত গতিসম্পন্ন করিয়া তোলে। যাহারা ক্যারাটে বা জুডো প্রভৃতি অভ্যাস করে এই আসন করা তাহাদের অবশ্যই কতব্য। কথিত আছে উচ্চতা লাভেও ইহা সহায়তা করে।

## SHIATSU

### শিয়াৎসু

( A method of digital compression )

এ একটা জাপানী পদ্ধতি। ভারতবর্ষে এর উৎপত্তি কিনা সেটা আমার ঠিক জানা নেই। হয়ত ছিল। কিন্তু জাপানীরা এর সম্যক রূপ দিয়েছে, অনুশীলন করেছে এবং এর পদ্ধতি প্রয়োগ করে আমি নিজেও মন্থ হয়ে গেছি। আজ কয়েক বছর অর্গণত ছাত্র ও ছাত্রীর উপর প্রয়োগ করে আশ্চর্য রকম ফল লাভ করেছি।

‘Shi’—মানে আঙ্গুলগুলি ( fingers )

‘atsu’—মানে চাপ ( pressure )

বলছে—Your health is on your finger tips—

What is health—away from disease.

What is disease—away from health.

এই যে চাপ সৃষ্টি তা চলমান নয়—স্থিতিশীল। Digital Compression আঙ্গুলের দ্বারা সৃষ্টি করে রোগের চিকিৎসা করা হয়। এ পদ্ধতি বিজ্ঞানভিত্তিক এবং জাপানীরা এর প্রয়োগবিধি করে গোরাবাস্থিত হয়েছে। আমি তাদের এই পদ্ধতি নানান ভাবে যোগাড় করে শিক্ষা করেছি। শিয়াৎসু যে শৃঙ্খল রোগই সাড়ায় তা নয়। শরীরের অঙ্গ প্রত্যঙ্গের ক্ষমতাও বাড়ায়। জাপানে শিয়াৎসু শিক্ষা দেবার স্কুল আছে।

“Nippon Shiatsu School, Japan” আমি এদের কাছে ধারণী—কারণ তাঁদের এই পদ্ধতি একলব্যের মত শিক্ষা করার জন্য শ্রমসাধ্য করেছে এবং পরের উপকারের জন্য প্রয়োগ করছি এতে নিশ্চয় তাঁরা আনন্দিত হবেন—কারণ বিদ্যার প্রসারই এর সার্থকতা।

যারা দেহ সাধনায় মগ্ন থাকে, অন্যের উপকার ও রোগ সাড়াবার যত্ন নেন, তারা যোগ থেরাপীর সাথে সাথে শিয়াৎসু পদ্ধতি শিক্ষা করলে সহজেই অনেক রোগীকে ভাল করতে পারবে। এই পদ্ধতিতে যে রোগ সাড়াবে সে তার বৃদ্ধো আঙ্গুল দুটি ও হাতের চোঁটো দুটো ব্যবহার করবে। মানুষের শরীরের এমন এমন জায়গায় রোগ ও ব্যথা আসে যখন সেই সমস্ত জায়গা নাড়ানো সম্ভব হয় না। তখন সেই সমস্ত anatomical points—এ pressure সৃষ্টি করে irregularities দূর করা সম্ভব হয়।

Shiatsu আবার শৃঙ্খল mechanical device নয়। মনের সঙ্গে এর সংযোগ আছে। প্রত্যেক মানুষের একটা natural instinct থাকে। সে তার রোগকে ভাল করবে—এ রকম একটা ভাবনা।

“Shiatsu takes the advantage of the body’s wonderful natural powers.

**শিয়াৎসু কার্যকারিতা**—আমাদের দেহে ৪৫০টির কম বেশী পেশী আছে। তারা হাড়ের সাথে দৃঢ় মাথায় যুক্ত থাকে। এই সমস্ত পেশীর আকুঞ্চে ও বিকুঞ্চে (contraction ও expansion) আমাদের শরীরের ইচ্ছামত গতি আনে। পেশীসমূহের আকুঞ্চে ও বিকুঞ্চে খাদ্যের গুণাগুণকে পাকস্থলি পরিপাক করতে থাকে, duodenum গ্রন্থির মধ্য দিয়ে liver-এ পাঠিয়ে দেয় যেখানে তারা glycogen-এ পরিণত হয়। Glycogen oxygen-এর সঙ্গে মিশে সমস্ত শরীরে ছড়িয়ে পড়ে ও সেই oxygen ফুসফুস থেকে গ্রহণ করে এবং স্বভাবতই জ্বলতে থাকে এবং শরীর ধারণের প্রচুর energy সৃষ্টি করে। আগেই বলেছি এই প্রক্রিয়ায় তলানি হিসাবে Lactic Acid উৎপন্ন হয় এবং দেহে ক্লান্ত আসে। পেশীর স্তরে স্তরে (fibre) যখন প্রচুর lactic acid জমে যায় তখনই আমরা রোগগ্রস্থ হয়ে পড়ি। দেহের নমনীয়তা হারাতে থাকি; মাজার ব্যথা, কোমড়ে ব্যথা, Scapula-এ ব্যথা, হাঁটুতে ব্যথা এবং মারাত্মক back pain এ ভুগতে থাকি। সেই সমস্ত রোগগ্রস্থ জায়গাগুলোতে বেশ কিছু anatomical points আছে সেখানে শিয়াৎসুর প্রয়োজন—

জাপানী ডাক্তার বলেছেন—

“By applying digital pressure (points 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 etc, etc) over muscle that contracts improperly because of an over accumulation of lactic acid. It is possible to cause 80% of that acid to re-convert into glycogen. This eliminates fatigue and with it, improper muscular contraction, the cause of illness.

এই শিয়াৎসু পদ্ধতি যে কোন বয়সের ছেলেমেয়েদের দেহে প্রজোষ্য এবং ফলপ্রদ।

**আঙ্গুলের ব্যবহার**—এটা জানা গেছে দেহের মাংস বহুল জায়গায় চাপ দিলে সেখানকার রক্ত সরে যায়। Finger tips-এর সাহায্যে দেহের কোন অংশে চাপ সৃষ্টি—চাপ পরিধির আশে পাশে রক্তের turbulence বা গতিশীলতা বাড়তে থাকে। আঙ্গুলের নীচে জমাট বাঁধার আয়তনে একটা stimulating আবর্তনের সৃষ্টি হয়—ফলে চাপ সাড়িয়ে নিলে সেই অংশে তৎক্ষণাৎ nourishment হতে থাকে। খাওয়ার সময় খাদ্য পাকস্থলীর দিকে ছুটতে থাকে, তেমনি চিন্তা আমাদের brain-এর দিকে ছুটতে থাকে। কারণ—আঙ্গুলের শিরাবহুল ডগাগুলি সোজাসুজি মস্তিষ্কের সাথে সংযোজিত। স্তবরাং যাকে শিয়াৎসু দেওয়া হয় তা

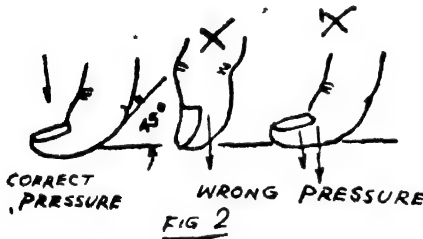
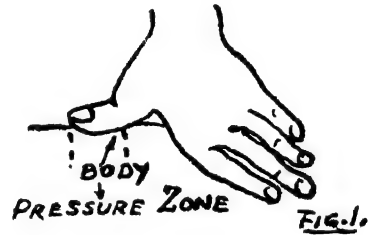
অনেকটা Mechanical এবং বেশ কিছুটা Psychological. যার ফলে brain-এ venus return-এ সহায়তা করে। তাই'লে এককথা :

“By putting the finger tips to extensive use, Shiatsu promotes emotional stability and physical health as if stimulates the blood flow upon which it is actuated.

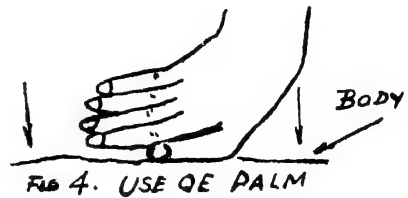
**বুড়ো আঙ্গুলের ব্যবহার :**

শিয়ারাস্ত্র ব্যবহারে বুড়ো আঙ্গুল দু'টি বেশীভাগ কাজে লাগে—সেকারণ এদেরকে সাবধানে ব্যবহার করতে হয়। নীচের দিকে একে সজোরে চাপ দিতে হয়, কোন lateral pressure দিতে নাই। দিলে বুড়ো আঙ্গুল দু'টির ক্ষতি হবার সম্ভাবনা থাকে। কারণ রোগের স্থানে নীচের দিকে pressure দিলে নতুন Tissue-র জন্মাবার সম্ভাবনা বেশী থাকে ও রক্তের যোগান আসে।

বুড়ো আঙ্গুলের মাধ্যমে চাপ সৃষ্টি বুড়ো আঙ্গুলের inclination pressure zone এর উপর 45 Degree -তে থাকবে।



Applying pressure with the ball of the thumb straight down but no rubbing action.



**তিনটে আঙ্গুল :**

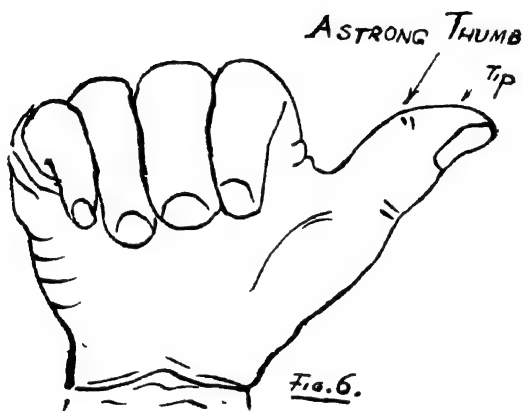
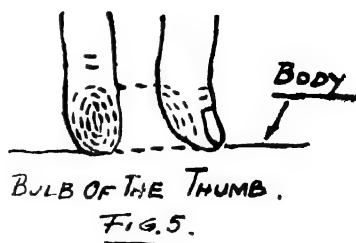
মুখের ভেতরে কোন কিছু হলে বা পেটের অংশে (abdomen) আমরা সাধারণতঃ তর্জমা, মধ্যমা, ও অনামীকা (Ring finger) আঙ্গুল তিনটি ব্যবহার করি।



The use of three fingers.

হাতের চেটো : (PALM)

চোখের উপর চাপ সৃষ্টির জন্য হাতের  
চেটো পেটের উপর এবং কোন Vibration  
দরকার হ'লে ব্যবহার করা হয়।



Using the palm of the hand

কি ভাবে চাপ দিতে হবে : (How to apply pressure)

যাকে শিরাংশ দেবে তার দেহে এলোমেলো ভাবে চাপ সৃষ্টি করবে না। দৃঢ়তার সহিত এবং একই লাইনে আঙ্গুলের SOFT BULB বা Thumbs দ্বারা anatomical points-এর উপর চাপ সৃষ্টি করবে। মনে হ'বে যেন তোমার সমস্ত দেহভারটা ঐ দিকেই যাচ্ছে। কোন angle-এ চাপের লাইন হ'বে সেটা রুগীর অবস্থার উপর নির্ভর করবে এবং তোমার অভিজ্ঞতার উপর নির্ভর করবে। কিন্তু সর্ব্ব অবস্থায় your posture should be such, that if necessary you can apply your entire body weight. Through your finger. রুগীর দেহের কতটুকু অংশ তোমার আঙ্গুলের দ্বারা আবৃত বা Covered হবে সেটা বড়ো আঙ্গুলের ছাপ নিলে (Thumb impression) ষতটুকু আসে ততটুকুই হ'বে।

আর একটা বিশেষ কথা মনে রাখতে হ'বে—Pressure by Thumbs should be gentle, gradually and at 45 to the area being taken. কোন কোন ক্ষেত্রে আবার pressure at right angles-এ দিয়ে 45 degree তে হেলিয়ে আনতে হয় এবং শিরাংশ Continue করতে হয়।

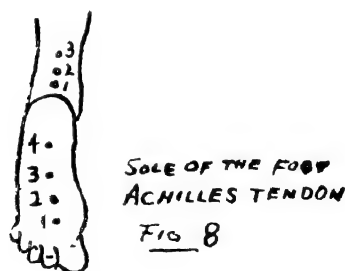
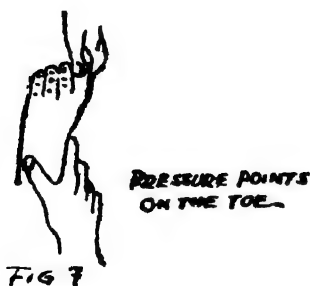
## শিষ্যাত্মক প্রয়োগ বিধি

এবার আমরা শিষ্যাত্মক প্রয়োগ বিধি সম্বন্ধে কিছু কিছু আলোচনা করব। এর বিরাট প্রক্রিয়াকে সম্যক ভাবে তুলে ধরা সম্ভব নয়। পাঠক সমাজকে কিছুটা অবহিত করার জন্য এই বইতে কিছু সংযোজিত করেছি—কারণ এই পদ্ধতি যখন রোগ সারাতে পারে। আমাদের দেশে ঝাড় ফুক করার বেশ বেওয়াজ আছে। হোটবেলায় দেখেছি গুণীনরা তাদের পদ্ধতি মত এর প্রয়োগ করে রোগ সারাতেন। আমি দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে এসব দেখতাম। তখন কি ছাই অতসব বৃদ্ধতাম। কিন্তু আশ্চর্য হতাম! কপালের কিছু কিছু জায়গা টিপে দিলে বোগ সারাতো—শিরদাড়া, কোমড়, হাঁটু, গোড়ালি ইত্যাদির জায়গাগুলোর ব্যথা বেদনা আঙুলের চাপের দ্বারা বোমালুম ভাল করে দিত। তারপর বড় হয়ে যোগশাস্ত্রের সাথে এই শিষ্যাত্মক প্রয়োগ বিধি শিখতে লাগলাম। বেশ সফলকামও হলাম। এর জন্য জাপানী ভদ্রলোকের কাছে আমি একান্ত ভাবেই ঋণী।

## যখন আমরা ক্লান্ত হয়ে পড়ি ( WHEN WEARY. )

চিকিৎসাটা তখন এই ভাবে আরম্ভ করতে হবে—

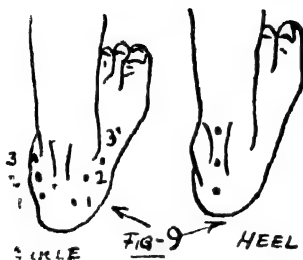
পায়ের বড়ো আঙুল দুটিকে পর পর ৩-বার চাপ দিতে হবে। তারপর পায়ের গোড়ালিটা ডান হাতের বড়ো আঙুল দিয়ে দু-একবার সামনে পিছনে মোচড় দিতে হবে। আসলে sole of the foot-এর প্রয়োগ করতে হবে—একে twisting of the plantar arch বলে। এইভাবে বেশ কিছুক্ষণ দেওয়ার পর আরাম অনুভব করবে।



পায়ের চোটার 1, 2, 3, 4, এই সমস্ত point গুলোকে Achills tendon বলে। এবং planter arch-কে মোচড় দিলে দেহের weariness খুব তাড়াতাড়ি দূর হতে থাকে। আবার এও দেখা গেছে Kidney ailments বেশ ভাল হতে থাকে। কারণ achills heel closely related to kidney.

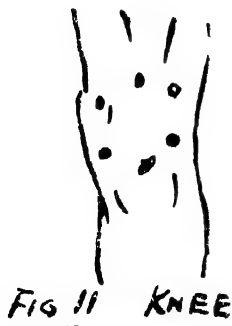
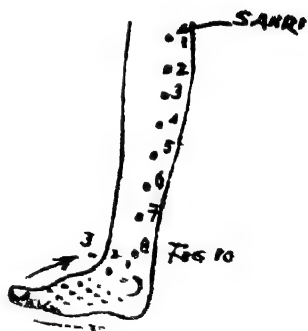
Reverse heel raising এবং heel raising-এর জন্য আমাদের এটা করা প্রয়োজন এবং সেটা আমরা ছাত্রদের দিয়ে থাকি।

Reverse heel raising—notice the anatomical points for pressurisation.



The topmost point is called “SANRI”. All the other points on the lower leg and foot require attention to put Shiatsu.

SANRI—means spot below the knee cap.



When people is to walk a continuous long distance legs get weary and pressurisation on the Sunri and other points ie, on 1, 2, 3, 4 etc etc, get relief. মালাইচাকীর চারধারে যে সমস্ত points আছে তাতে শিয়ার্স দিলে পথশ্রম ও ক্লান্তি দূর হয়।

## SHIATSU TREATMENT OF THE THIGH AND GROIN.

It helps to keep youthfulness and overcome fatigueness—working down word, press the full length of the thigh muscls, first on the inside, and then on the outside. Vide figure 12, 13 & 14.

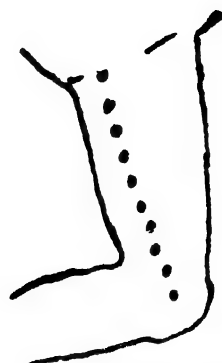
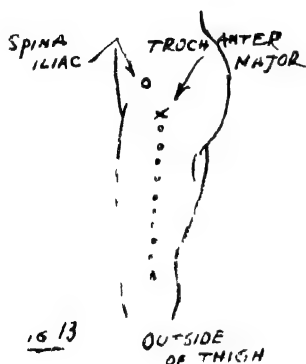


FIG-12

INSIDE  
THIGH



13

OUTSIDE  
OF THIGH



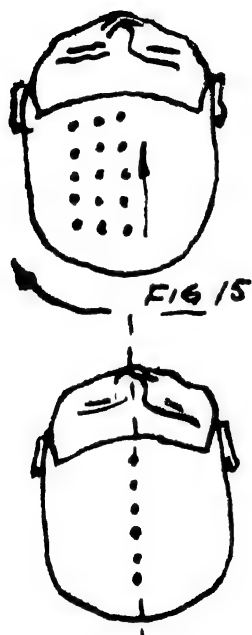
GROIN - INSIDE OF THIGH  
Right

Shiatsu should be given or applied to-point gives the sketches 12, 13, & 14. Sometime, withering of the flesh is seen in the groin (কুঁচকি) and particularly amongst young women and indicate serious disorder to her and should be corrected without any delay.

This Shiatsu can be applied particularly on the sciatic nerve for the curing of disorder, which can prevent or cure neuralgia of the hip. Four to five min this application would be continued.

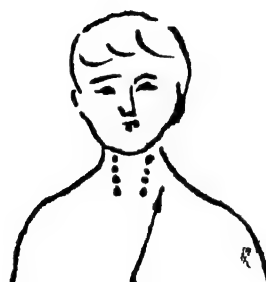
WHEN THE HEAD IS HEAVY AND EXTREMELY UNEASY.

You press and release ; while pressing you see that your head begins to clear, while pressing you first press on the right carotid artery and then to the left. Time of pressing not exceeding 4 to 5 minue and 3 to 4 sec, to each point.



POINTS TO BE  
PRESSURISED

FIG 16



CAROTID ARTERY  
B-POINTS

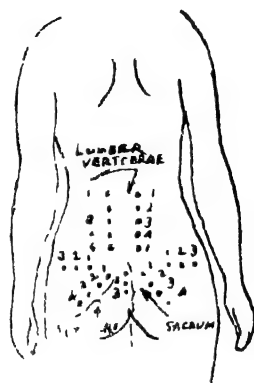
FIG - 17

### FATIGUENESS OF THE LOWER BACK

This portion of the body is very important ; attention should be given immediately for any sort of trouble. It is very important for movements such as walking stretching, leaning and turning

the trunk and consequently create the fatigue to the loins, hardening of the back muscles, and thereby creating disorder to the internal organs. We should take good care of the buttocks and hips, particularly if you are within thirty.

Chill, over work mental shock caused by fever or hernia may cause serious lumbago, or lumbago caused by sedentary work, then immediately take care of your Shiatsu treatment. Points on the sacral and lumbar vertebra are shown in the fig 18. Press accordingly.



POINTS TO BE PRESSURISED  
ON LUMBAR, SACRAL VERTEBRAE,  
SACRUM, & BUTTOCKS

FIG. 18

## STIFF SHOULDERS

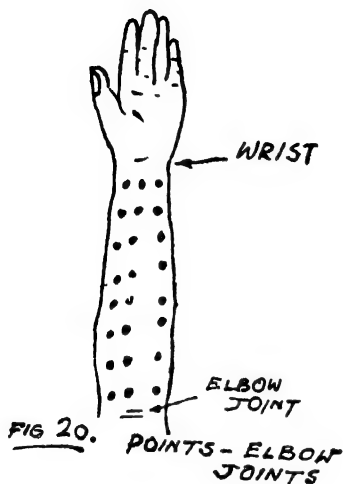
Metabolic disturbance, diabets, climatic affairs, anemia, excessive strain এই সমস্ত কারণে, Shoulder muscles ( trapizious ) খুব শক্ত হয়ে যেতে থাকে। পিছনের উপরের দিকটাও শক্ত হয়ে যেতে থাকে। আমরা প্রথম প্রথম এটাকে spondylosis বলে ভুল করে থাকি। আসলে এটা stiff shoulders, যদি খুব যন্ত্রণাদায়ক ব্যথা হতে থাকে তবে shiatsu কবে দেখা ভাল। এতে সাধারণত ভাল ফল পাওয়া যায়। অনেক সময় scapula muscle দুটো থেকেও ( ফিক্ ব্যথা ) stiff shoulder হতে দেখা যায়।



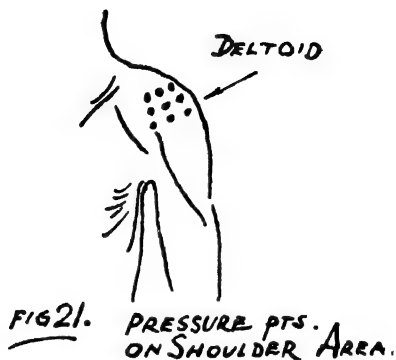
FIG 19. TREATING STIFF SHOULDER.

For treating stiff shoulders —pt 'a' on top of the shoulder to be pressurised, and the inter scapular space having 5 to 6 anatomical points to be pressurised and released successively using both Thumbs apply 5 to 6 min.

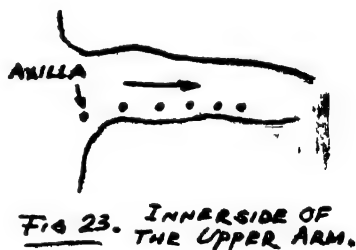
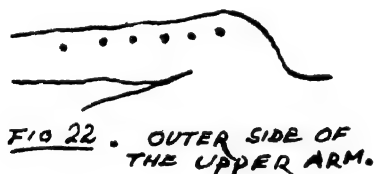
**TIRED ARMS :** They may cause frozen shoulders Look to the following figures apply shiatsu.



Press the points from elbow joints upto the wrist.



Pressure points in the area of deltoid and shoulder joints.

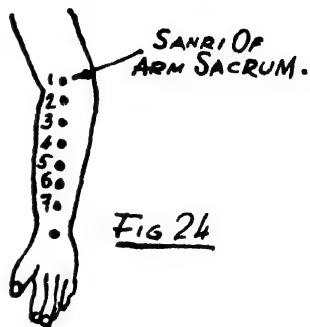


Pressure points on the outer surface of the upper arm. Points on deltoid leading towards elbow.

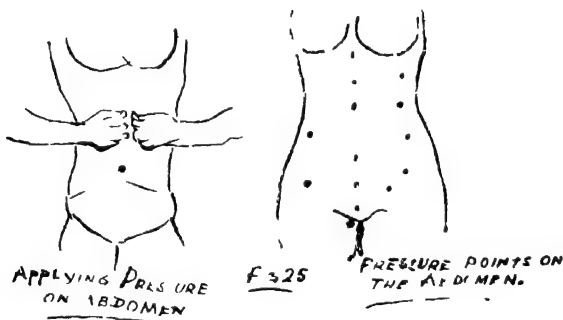
The tiredness of the arm as a whole from Deltoid to the wrist which causes fatigueness with pain (may be frozen) easy to overcome if detected earlier. But if neglected and do not pay any heed to it, becomes very serious. Typists, Cashiers, Pianists, Key punchers, accountants etc., would get quick relief for shiatsu treatments by pressurisation to the anatomical points is illustrated in fig. 23 and 24.

## STRENGTHENING THE STOMACH:

Loss of appetite to any one indicates a serious disorder in the body. To get out of this trouble to promote appetite which is a sign of good health, apply shiatsu to the abdominal region. This process would help to discharge gases and brings comfort—accelerates fresh blood flow for digestion and improves metabolism. This abdominal shiatsu system can help prevent ulcer and even check stomach cancer.



Apply pressure to your own body—stretch your legs, দুহাতের চারটে+চারটে আঙুল দিয়ে stomach pit-এর উপর চাপ ৩-৪ সেকেন্ড মতন দিতে



হবে। এই ভাবে তিনবার দেওয়ার পর পরের ক্ষেপে একই নিচের দিকে আঙুল গুলোকে নামাতে হবে—আবার ৩ বার চাপ দিতে হবে। এ'পর original position এ ফিরে গিয়ে পেটের ডান দিকে শেষে pressure দিত হবে। পর ম'হুতেই বাঁদিক শেষে pressure দিতে হবে। সব' ক্ষেত্র সময়—৩-৪ সেকেন্ড। তাবপর সমস্ত হাতের চোটো দিয়ে পুরো abdominal zone-এর উপর ম'দ'চাপ ৩০সেকেন্ড অবধি ৩-৪ বার দেওয়া প্রয়োজন।

## CAUTIONS :

Since several important organs are located in the abdominal region, always be alert in applying pressure there. Should the patient complain at any point, an examination will usually reveal



a lump at the location of the trouble, press gently to that dissipate lump.

### RELIEVING CONSTIPATION ·

Elimination is very important bodily process. We know digestion, assimilation and elimination is very essential to keep good health. Chronic constipation দূর করতে হলে প্রত্যেকদিন সকালে বিছানা ত্যাগ করার আগে নিম্নে বর্ণিত পদ্ধতি অনুসরণ করা যেতে পারে। মল (Faeccs) সাধারণত বৃহৎ অস্ত্রের S-bend-এর কাছে যেখানে Sigmoid flexure-এর অবস্থান সেখানে শক্ত হয়ে গুঁটি বেঁধে থাকে। সেই spot-এর উপর চিং হয়ে শূন্যে দৃ-হাতের ও fingers method ব্যবহার করে জোরে জোরে প্রায় ৬-৮ মিনিট ধরে ঘর্ষণ করতে হবে। কিছুক্ষণ পরে abdominal gurglings আরম্ভ হবে; এবং বাতরুমে যাবাব তাগিদ আসবে। ঠিক এই অবস্থায় কিছু লবণ মিশিয়ে বেশ খানিটা জল পান করবে। এই প্রক্রিয়া যদি প্রতিদিন চালু রাখা যায় constipation আশা করি বন্ধ হয়ে যাবে।

### SLEEPING WELL :

A body that sleeps grown faster. Sleep combats fatiguness that built up during the day.

Amount of sleep varies man to man. For general people six to eight hours are surficie t. But lolling drowsily in the bed for hours after profitable sleep is bad and injurious,, rather than it helps.

In addition to good mental advice, however, the insomnic sometimes needs physical therapy to induce the relaxation that would enable him to sleep well.



FIG 26  
PRESSURE PTS.  
FRONT & SIDE OF NECK

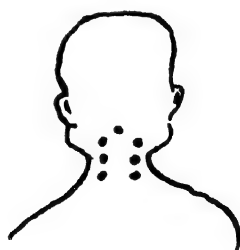


FIG 27 TO RELIEF INSOMNIA.

The following procédure is helpful.

With the left thumb press the left front of the neck, then along the carotid artery at four or five points leading to the clavicle. Repeat 3 to 4 times on the left and 3 to 4 times to the right of the neck. Now using the three fingers method previously described press 3 to 4 seconds on each of the 3-points over the medulla oblongata. Now press the 3 pts. + 3 pts. down the medulla oblongata and extend the pressure down to the shoulder. Repeat the process if necessary. Next stretch both legs and make some stimulating exercises by dragging your toes first down then up for sometime.

## STRENGTHENING THE INTERNAL ORGANS

Fingers are intimately connected with the internal organs and very much connected with brain. Touch by fingers-brain acts. Blind people see by finger touch—brain responds. Hence fingers should be kept soft and strong. Notice people with heart trouble have weak finger and little fingers. So exercises over fingers viz, wrist rolling, pressure punch, power grip, would give you stronger heart.

Shiatsu with 4th finger—cures liver trouble

” ” Middle finger—cures high blood pressure and intestinal difficulties.

” ” Index finger cure stomach trouble and brings health for the stomach.

” ” Thumb—it develops powerful will.

## DEVELOPING STAMINA

এই পৃথিবীতে কেউ stamina বা energy হঠাৎ অর্জন করতে পারে না। loss of energy and loss of stamina বোতলের ওরল পদার্থের দ্বারা উদ্ভার করা যায় না। কেউ যদি মনে করে আমাদের এই fast life-এর শক্তি যোগান দেবে, বোতলের কতকগুলি টানক তবে সে মর্ত্বের স্বর্গে বাস

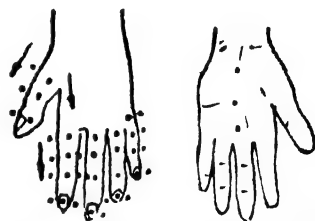


FIG 28 FOR DEVELOPING STRONG HANDS.

করছে। একমাত্র ব্যায়াম ও খাদ্য, যোগাসন ও খাদ্য ও সর্বপরি শিলাসু তার উত্তর দিতে পারে।

Medulla oblongata-এর উপর pressure দিলে stress release করে ও stamina generate করতে সহায়তা করে।

Adrenal গ্রন্থি hormones সৃষ্টি করে ও সর্বশরীরে ছড়িয়ে দেয়। সুতরাং Adrenal গ্রন্থিব্যয়ের উপর চাপ সৃষ্টি করলে সঙ্গে সঙ্গে ফল পাওয়া যাবে। Adrenal গ্রন্থি eleventh and twelfth vertebrae-এর কাছে অবস্থান করে। Adrenal গ্রন্থি হরমোন সৃষ্টি ও আবার Stamina বাড়ায়। আবার To stimulate the action of the glands, apply shiatsu pressure to the sixth, seventh, and eighth points on both side of the back.

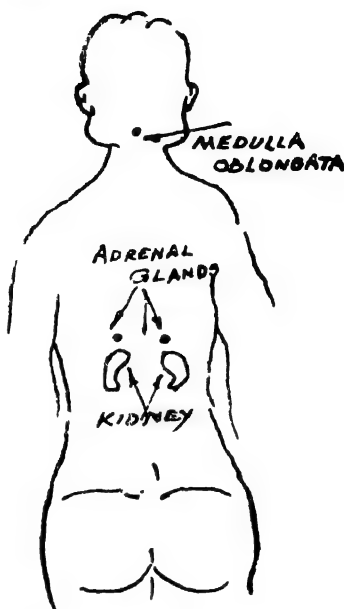


FIG 29 TO GENERATE STAMINA

### TO ACHIEVE FIGHTING SPIRIT :

On the roots of the shoulder এবং middle shoulder-এর point-গুলোর উপর যদি শিয়াৎসু চাপ দেওয়া যায় তবে একটা চরম মানসিক প্রস্তুতি তৈরী হয়। এবং যাব দ্বারা সব কিছ: জয় করার একটা শক্তি আহরণ করতে পারি। খেলাধুলায় সব জয় করব ; তর্কে বিতর্কে প্রথম হবো, রাত জেগে সব কঠিন কঠিন কাজ শেষ করার একটা শক্তি অর্জন করতে থাকব। এবং এসব একটা সহজসাধ্য ব্যাপার হয়ে দাঁড়াবে।



FIG. 30 FOR FIGHTING SPIRIT.

To treat these points, Thoracic Vertebrae-তে ডান দিক থেকে

বাঁদিকে শিয়াৎসু চাপ দিতে থাকবে। খেয়াল রাখতে হবে যেন খুব জোরে চাপ দেওয়া না হয়।

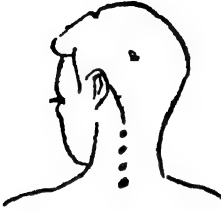


FIG. BACK OF THE NECK

Fig. 31



NECK - FRONT SIDE

Fig. 32

আবার উল্টোদিকে ঘাড়ের উপর pressure দিতে থাকলে কাজ হয়। বাঁ হাতের বৃদ্ধো আঙুল দিয়ে left front of the neck-এ চাপ সৃষ্টি করলে fighting spirit বাড়ে। এই চাপ সৃষ্টি বার তিনেক করতে হয়। এর পর হাত মাথার পিছনে নিয়ে গিয়ে ঘাড়ের পাশে চাপ সৃষ্টি করবে। এই চাপ সৃষ্টি চারবার পর্যন্ত ৩০ সেকেন্ড করে করলে কাজ হবে।

## LOWERING THE BLOOD PRESSURE

Lowering of the blood pressure is very important in reducing the danger of cerebral hemorrhage. For the purpose a complete shiatsu is required for the whole body. Such through shiatsu keep all the muscles pliable and flexible and consequently the blood vessels.

The following exercises may minutely be noticed and remembered.

Proceed with the bulb of the thumb.

1. a) Press gently below the jaw by the thumb—once by the left thumb and then by the right thumbs and count 10 for each press.
- b) Press, release, breathe, and press again. Repeat 3—4 times..
- c) These points are very important, where the carotid arteries branch off and plays a great role in adjusting blood pressure.

2. Next use middle finger of both hands and press the medulla oblongata and other points—and count 12, and repeat this process for 3-times.

3) Next use three fingers (previously explained) of both hands and press the root of the occipital bone—3 times for 4—5 seconds each.



FIG 33 ON CAROTID ARTERIES.

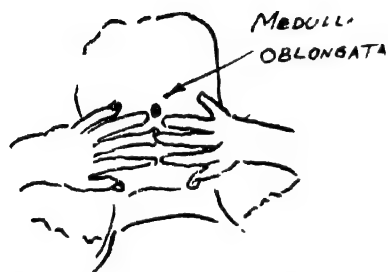


FIG 34 POINTS IN BACK OF THE NECK

Then apply a strong pulling pressure to the left middle finger and then to the right middle finger for 5-seconds each. Repeat this process 3-times in each finger.

## RAISING THE LOW BLOOD PRESSURE

Slightly lower than the normal pressure is not alarming—rather it may cause a longer life. But extreme low pressure may bring cerebral anemia. In such cases, the following disorder or symptoms may arise, viz.



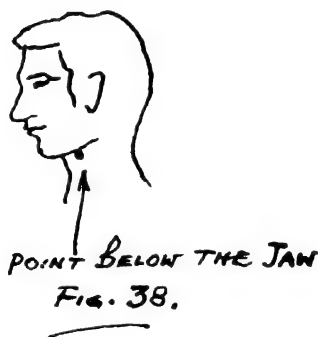
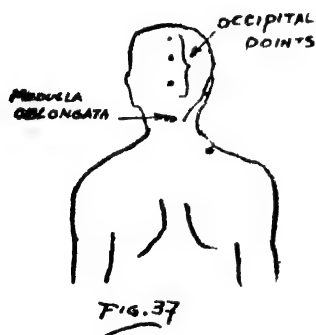
FIG. 35  
POINTS - OCCIPITAL BONES.

- (a) Excess fatigue.
- (b) dizziness.
- (c) eye fatigue.
- (d) insomnia.
- (e) continuous headache.
- (f) lack of concentration.
- (g) palpitations of heart.
- (h) short mind.



- (i) tightness of the chest and the gastric region.

Then we should be very much careful for immediate check for the malfunctioning in the autonomous nerve system controlling the blood pressure. To correct those difficulties, press first on the carotid sinus, then on the back of the head—the area above the medulla oblongata, the upper shoulder, and the space between the shoulder blades. Vide Figs. 37 & 38.

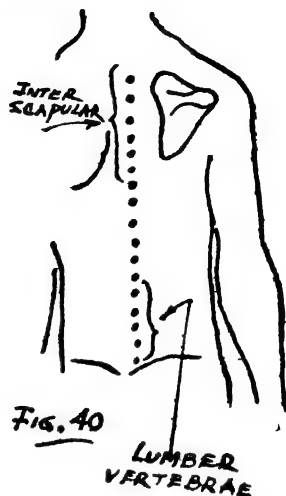
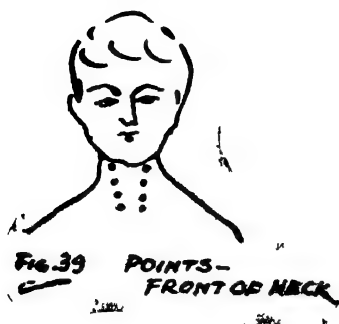


## COMMON COLD

Nobody can escape the common cold, and if affected, shiatsu pressure to be applied to the following portion of the body, such as,

- (1) on the front of the neck.
- (2) upper shoulders.
- (3) inter scapular regions.
- (4) lower back.
- (5) abdomen.

(6) Entire spinal column over the vertebral.

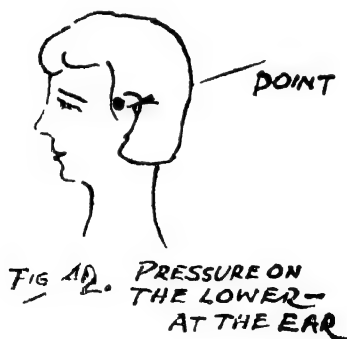


বিশ কিছুক্ষণ ধরে এই সমস্ত জায়গায় শিয়ার্স  
দিতে থাকলে relieves a cold's unpleasant  
symptoms. Vide Eig. 39 & 40.

## TOOTHACHE

(1) Apply pressure to the carotid artery under the lower jaw on the same side of the aching tooth.

(2) Press along the lower jaw to the lower part of the ear.  
Fig. 41.



(3) Apply a strong pressure with three fingers to the Temple.  
Fig. 42.

(4) Using three fingers, apply pressure for an extended period

on the portion of the cheek directly over the aching tooth. Fig. 43.  
HEAD ACHE (মাথা ব্যথা)

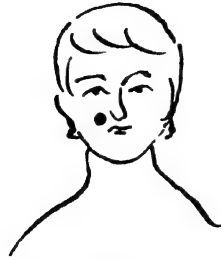


FIG 43. PRESSURE -  
OVER THE ACHING  
TOOTH.

মাথা ব্যথার সূত্রপাত থেকে দাঁত ব্যথা আরম্ভ হয় বা এর উল্টোটাও হতে পারে—  
কিন্তু সে যাই হোক শিয়ালস্ব এর একটি ভাল চিকিৎসা।

১। রোগীকে চিৎ করে শুইয়ে মাথার  
ছুঁকাছে বন্ধন।

২। median অথবা Centre line-এ  
৬টা Key point-এ চাপ দিন। প্রত্যেক  
৬-টা point-এ তিনবার করে ৩-৪ সেকেন্ড  
ধরে চাপ দিতে হবে।



৩। ডানে বাঁয়ে রগের দিকে তিনটে  
কবে point আছে। ৪ বার করে pressure  
দিন। সময় ৩-৪ সেকেন্ড।

FIG. 44. KEY PTS. ON  
THE MEDIAN LINE.

৪। ২নং ও ৪নং ৪ বার করে Repeat করতে হবে।

### ASTHMA :

(1) To relieve, cough, congestion and asthmatic attack—press the right and left side of the scapula region, then the back of the neck and the thoracic vertebrae—each 3-points 3-times and 3-seconds each point.

(2) When there is an attack of the disease, let the patient



lie-on his back without pillow. Press by your four fingers or by two thumbs—press 3-4 time and 3 to 5 secends in each time. A very hard press is required.

(3) Now put a pillow under the head, apply pressure to the chest and then by a circular motion created by the palms. Repeat 10, 15 or 20 times. And finally press the abdomen.

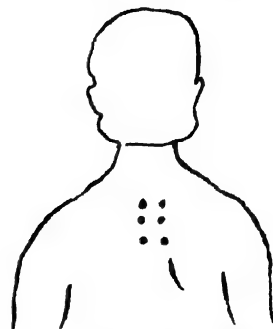


FIG. 45 PRESSURE-RELIEVE  
ASTHMA.

### SINUSITIS :

Generally pus accumulate due to infection in the paranasal sinuses, produces a particular condition known as sinusitis—when the nose discharges continually a pale green fluid and is congested—where by headache starts causing negative thinking and also memory fails.

In order to get relief, press both sides of the nose, and the forehead the forehead bone, the front and back side of the nose, the medulla oblongata and the upper shoulder. Fig. 46 & 47.

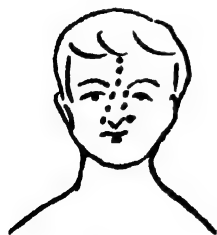


FIG. 46.



FIG 47.  
PRESSURE TO RELIEVE  
SINUSITIS.

Continue the process of Shiatsu for a period of 5 to 6 min. Repeat this process 1st day, 2nd day & 3rd day.

## MOTION SICKNESS :

Car sickness is autosuggestive. It is a general case and noticed by everybody. But motion sickness is a sort of neurosis and weak digestion.

Pressure to the end of sterno-clydomastoid is very important. When they Occur :

- (a) sea sickness (b) car sickness (c) gasoline sickness  
(d) climbing sickness (e) and lastly psychological.



TO RELIEVE - PRESSURE  
MASTOID POINT  
FIG. 48.

Press the mastoid process, behind the ear, medulla oblongata, to the neck shoulder and inter-scapular area—with

the result stiffness disappears. So also motion sickness.

## DIABETES :

It is very much increasing among the young as well as elder people—and attacks both sex, causing impotency and fatigueness, and hampers much to our daily routine work. It results from pancreas failures, not sufficient insulin to secrete and thus resulting escape of sugar into the blood stream.

Ordinarily it is treated with injection of insulin taken from pancreas of cattle also by specific diets and by synthetic insulin. Although there are types of therapy but does not solve the problem. On the other hand Shiatsu has been tested to impact pressure on key points of the body and gave a good result and thereby it was noticed pancreas renewed its important functions.

How to proceed with the Shiatsu process.

Let the patient lie on his stomach and feeling along the back of the neck locate the seventh cervical vertebrae. This is the most important vertebra. Then count 10-vertebrae (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10) from the seventh as shown in the figure 49. এই ১০নং এর কাছাকাছি মেরুদণ্ডের দৃষ্ট পাশে দৃষ্টো শক্ত muscle stiff হয়ে আছে। এই

muscle দুটোকে যদি সম্পূর্ণভাবে relax করে দেওয়া যায় তবে pancreas আন্তে আন্তে তার original function এ ফিরে আসে।

## BED WETTING

বিছানার প্রস্রাব করা রোগ বেশ বয়স্ক লোককেও আক্রমণ করে। এর বহুবিধ কারণ আছে।

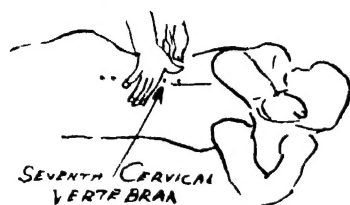
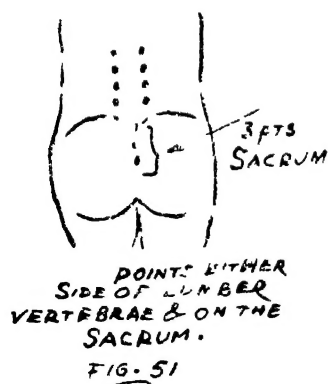
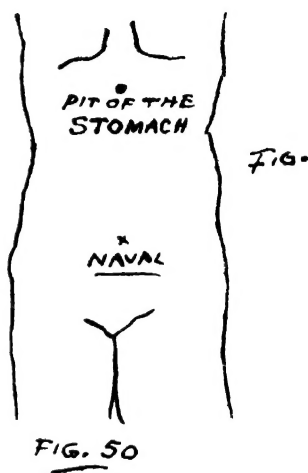


FIG. 49



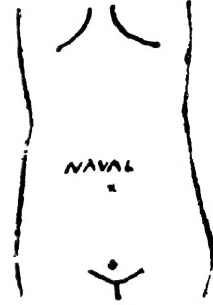
Bed wetting may cause—those who have stiff lumbar and abdominal muscles. Treat them with Shiatsu as follows:—

- (1) Press the five points on both sides of the lumbar region.

Use both thumbs—Press cross-wisely and three to four seconds on each points and not exceeding 3-minutes in total Fig. 51.

(2) Next press by palm over the lower abdomen, particularly the area over the bladder. Fig. 53.

and (3) Finally, give Shiatsu to the medulla oblongata 5-times ( 3 to 4 seconds per press ).



LOWER ABDOMEN

FIG. 53

এই বইতে যোগাসনের সাথে সাথে শিষ্যাত্মর সংযোজন করা হল। যোগাসন রোগ প্রতিরোধ করে এবং সারায়। শিষ্যাত্ম রোগ হ'লেও সারায়। ব্যবহারিক ক্ষেত্রে জাপান এই বিদ্যার সম্যক প্রয়োগ করতে সমর্থ হয়েছে এবং ডাক্তারী শাস্ত্রকে কাজে লাগিয়েছে। আমিও যেটুকু জেনেছি ও শিখেছি তার অনেকটাই তাদের কাছ থেকে এবং এর জন্য আমি কৃতজ্ঞ। কিন্তু বিদ্যাজ্ঞানকে ছুরিয়ে দেওয়া উচিত মনে করে এটা করলাম। ছোটবেলা থেকে চিকিৎসা পদ্ধতিব উপর আমার একটা স্বাভাবিক ঝোঁক ছিল এবং তা গ্রাম্য চিকিৎসা। ঝাড়, ফোক, টেপার্টেপ ক'রে রোগ সারাতে আমি প্রায়ই দেখেছি এবং জানবার চেষ্টা করোঁছি। শিষ্যাত্ম পদ্ধতি তারই উপর বিজ্ঞানভিত্তিক। জাপানী পণ্ডিতগণ এর ব্যাপকতায় নেমেছে আমি সেখান থেকে কিছুটা নিয়েছি। এই পদ্ধতি একটা বিরাট অধ্যায়। ৫১৭ মিনিটে জাদু মন্ত্রের মত রোগ সারাতে সক্ষম এবং আমি নিজেরও এর প্রত্যক্ষ ফললাভে মুগ্ধ হয়েছি এবং অন্যের প্রাত প্রয়োগ করে আশ্চর্য ফল লাভ করছি।

আমি মনে করি এই শিষ্যাত্মর উপর অনেক গবেষণা হবে এবং ক্রমান্বয়ে মানুষ উপকৃত হতে থাকবে।

---

Comment on prof A. K. Das.  
of  
Institute of Asanas and Yoga Vayam  
Deep Breathing. Calcutta—29  
By  
His admirers and students.

শ্রদ্ধার্হা

আমাদের প্রফেসর শ্রী অনিল দাস ।  
জীবের সেবায় তাঁর কাটে বার মাস ॥  
দিন নেই রাত নেই  
এ কাজেই তৃপ্ত  
সংসারী হ'য়ে তব্দ  
তিনি তাই মুক্ত ॥  
প্রফেসর দাস এক ব্যক্তি মহান  
মানুষের কল্যাণে নিবোধত-প্রাণ ।  
সুগঠিত স্বাস্থ্যের তিনি অধিকারী  
তাঁরে এসে তাই মোরা গর্ব-করি ॥  
মানুষের সেবা যে  
সেবা দেবতার  
স্বামীজীর এই বাণী  
ব্রত যে তাহার ।  
সেই ব্রত সযতনে গ্রহণ ক'রে  
পালিছেন আজীবন নিষ্ঠাভরে ॥  
এই সংসার মাঝে নিত্য দেখিতে পাই ।  
নানা রোগ-যাতনায় মানুষের সুখ নাই ॥  
তব্দ যাবা তারি মাঝে  
মানুষের সেবা করে,  
তাঁরা যে মহান ।  
প্রফেসর দাসের তাই গাহি জয় গান ॥  
মহান জীবন হেন  
অম্পই দেখা যায় ।

তার যোগ প্রাণাশ্বাসে  
 কত লোক তবে যায় ॥  
 সকলের প্রতি তাঁর  
 স্নেহময় দৃষ্টি ।  
 বিধাতার তিনি এক  
 অপব্দ সৃষ্টি ॥  
 জীবন ফিরিয়া পায়  
 কত শত জনা যে ।  
 কি তার হিসাব দিব  
 সে সময় নাই যে ॥  
 সুদীর্ঘ জীবন লাভি  
 আমাদের মাঝে ।  
 বাঁচিয়া থাকুন তিনি  
 জীব-হিত কাজে ॥